

*EVOLUCIÓN A TRAVÉS DEL SISTEMA
DE CHAKRAS*

*Pepa Vidal Guerola
Estudio de Yoga
Valencia, Junio de 2006*

INDICE

INTRODUCCIÓN

I MARCO TEÓRICO Y CONCEPTUAL SOBRE EL SISTEMA DE CHAKRAS

1. REVISION DE LA LITERATURA SOBRE EL TEMA
2. ASPECTOS GENERALES SOBRE EL SISTEMA DE CHAKRAS
3. CARACTERIZACIÓN DE LOS CHAKRAS
 - 3.1. PRIMER CHAKRA - MULADHARA
 - 3.2. SEGUNDO CHAKRA - SVADISTANA
 - 3.3. TERCER CHAKRA - MANIPURA
 - 3.4. CUARTO CHAKRA - ANAHATA
 - 3.5. QUINTO CHAKRA - VISSHUDDI
 - 3.6. SEXTO CHAKRA - AJNA
 - 3.7. SEPTIMO CHAKRA - SAHASRARA

II PRÁCTICAS PARA ARMONIZAR LOS CHACKAS

4. EJERCICIOS FISICOS PARA EL DESARROLLO DE LOS CHAKRAS
5. PRÁCTICAS DE MEDITACIÓN PARA ACTIVAR LOS CHAKRAS

III REFLEXIONES FINALES

IV REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

INTRODUCCIÓN

Mira dentro de ti;
es en tu interior dónde está la fuente del bien,
una fuente inagotable con tal que la explores permanentemente.
Marco Aurelio

Cuando se empieza a trabajar para conseguir la expansión de la conciencia por medio de la práctica del yoga y la meditación, o bien cualquier otro medio, llega un momento en el que se quiere avanzar otro paso en el entendimiento y profundizar en los distintos niveles de energía en los que nos movemos y es cuando se descubre que podemos llegar a conocerla, distinguirla, trabajar con ella e incluso controlarla, porque comprendemos que toda la Vida es energía, incluidos nosotros mismos, pero en diferentes estados o tasas vibratorias y los Chakras son los centros receptores, condensadores y emisores de estas energías en el ser humano. Es precisamente ese interés en profundizar en el conocimiento de las propias energías el que me llevó a la elección de este tema para mi trabajo de investigación.

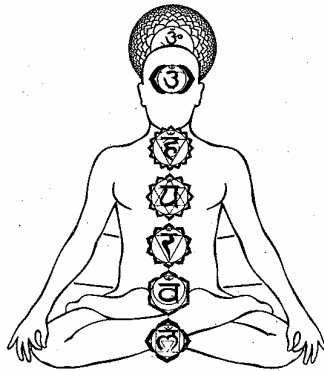
He tratado de presentar el tema no solo desde el punto de vista oriental tradicional, sino que también he tratado de reconciliarlo con la misteriosa enseñanza occidental que llega hasta nosotros a través de tradiciones tales como la cábala, el hermetismo, la alquimia y la astrología. No siempre es sencillo ver todo el esquema bajo sus numerosas y diferentes facetas y presentaciones, pero espero que dicho esquema quede algo clarificado tras esta presentación del tema. Se explica la anatomía oculta del hombre, se subraya aquí la estructura del sistema del hombre, y se explican las polaridades magnéticas y los campos de energía en cuanto que se relacionan con el flujo de vitalidad y los siete chakras del sistema. También se trata la aplicación de estos principios en la práctica por medio del yoga y el entrenamiento de uno mismo. Finalmente, se traza la relación entre astrología y chakras. Se consideran, en relación con ellos, algunas ideas concernientes al Zodiaco y los planetas.

El presente trabajo pretende ser una ayuda para conocer y descubrir las posibilidades innatas en el ser humano, de modo que, junto a la exposición de la forma de manifestarse y al funcionamiento de cada chakra, se han incluido algunos ejercicios para armonizar los centros energéticos, para que produzcan una suave activación y una liberación de los bloqueos de los chakras.

Una representación esquemática acompaña a cada chakra. Estas figuras son un lenguaje en sí mismas y ayudan a recordar los chakras; son un valiosísimo dispositivo para tratar de visualizarlos mientras se medita sobre ellos. Los diagramas de los chakras permiten que se medite coloreando los dibujos y repitiendo simultáneamente los sonidos bija (semilla) presentes en los pétalos del loto de los chakras.

Trabajando diferentes técnicas de meditación se armonizan, calman y a la vez potencian las energías del cuerpo y la mente, pudiendo así penetrar en la conciencia trascendente ya que el reposo del cuerpo y de la mente confiere mayor lucidez a la conciencia despierta.

El entendimiento teórico o mental del objetivo o tema a tratar no equivale a su verdadera experimentación, por lo que, igual que nadie puede comer por nosotros, tampoco nadie puede saber algo por nosotros; tendrá que ser por medio de nuestro propio esfuerzo el conseguir llegar a experimentar las realidades más profundas de nuestro interior; solo el deseo de explorar el espacio interior y la perseverancia para proseguir la búsqueda nos conducirán al éxito.



I Marco teórico y conceptual sobre el sistema de chakras

1- REVISIÓN DE LA LITERATURA SOBRE EL TEMA

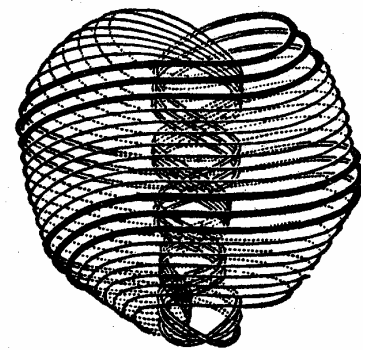
No deja de ser extraordinario que los chakras, en tanto que componentes arquetípicos de la conciencia, hayan penetrado en la mentalidad colectiva y motiven más publicaciones y más referencias que nunca. Esta popularidad, aunque haya hecho de los chakras una noción entendida por todo el mundo, también introduce muchas informaciones equívocas y contradictorias. Conviene recordar que los chakras provienen de una tradición ancestral que muchos maestros de la Nueva Era apenas han rozado. Los chakras van unidos a la ciencia y la práctica del yoga. Esta palabra, que significa "unión", designa un sistema filosófico y práctico que quiere unir el yo mortal a su naturaleza divina de conciencia pura. El origen del yoga y las primeras menciones de los chakras se retrotraen a los Vedas, palabra que significa «conocimientos» y denota una colección de himnos que forman parte de la más antigua tradición escrita de la India. Chakra también significa una rueda o círculo de seguidores de Tantra. También se cuenta que el dios Vishnú bajó a la Tierra y sus cuatro brazos sustentaban un chakra, una flor de loto, un bastón y una venera. En este caso el chakra pudo ser quizá un arma en forma de disco arrojadizo.

Los Upanishad, o enseñanzas de la sabiduría transmitidas de maestro a discípulo, son posteriores a los Vedas. Algo dice el Yoga Upanishad (aprox. 600 a. C.) de los chakras como centros psíquicos de la conciencia, y luego el Yoga Sutra de Patanjali (aprox. 200 d. C.). De este último tenemos los ocho caminos clásicos de la tradición yóguica. Fue en la tradición no dualista de Tantra donde se integraron los chakras y la Kundalini en la filosofía yóguica. La enseñanza tántrica, en efecto, fue un sincretismo donde se entretejieron muchas de las tradiciones espirituales de la India, y se popularizó hacia los siglos VI y VII d. C. como reacción frente al dualismo anterior. Aconsejaba permanecer en el mundo en vez de separarse de él. Entre los occidentales, Tantra pasa por ser una tradición de

prácticas sexuales, porque el tantrismo sitúa la sexualidad en el contexto de lo sacro y contempla el cuerpo como el templo sagrado de la conciencia que lo habita. Sin embargo, este aspecto sólo es parte de una filosofía mucho más amplia, en la que se combinan muchas prácticas de hatha y kundalini yoga, la veneración de diversas deidades, sobre todo las diosas hindúes, y la integración de las fuerzas universales.

Literalmente la palabra tantra significa «telar» y denota el tejido de diferentes hilos que confluyen para formar el tapiz de la totalidad. De esta forma, el Sistema de los Chakras derivado de la tradición tántrica entretreje las polaridades de lo espiritual y lo material, la mente y el cuerpo, lo masculino y lo femenino, el Cielo y la Tierra, en una sola filosofía que aúna muchas vetas filosóficas y arraiga en la tradición oral que decíamos, anterior incluso a los Vedas. El texto principal que dio a conocer la noción de chakras en Occidente fue una recopilación de textos tántricos traducidos al inglés por Arthur Avalon en su libro *The Serpent Power*.

Los sistemas que mencionan siete niveles del ser humano o de la naturaleza, o siete planos de la realidad física, no son exclusivos de la literatura india, sino que son bastante comunes. Los teósofos, por ejemplo, aluden a los siete rayos cósmicos de la creación y a las siete razas de la evolución. A ellos debemos también la representación gráfica del átomo físico ultrerrimo, según C.W. Leadbeater, una de las principales figuras de la Sociedad Teosófica Británica, clérigo anglicano que vivió entre finales del siglo pasado y principios de éste, muestra en varias de sus obras el dibujo de éste átomo, el cual vemos que es igual a la representación que actualmente se le da al ADN; tanto él como la doctora Helena P. Blavatski son autores de importantes estudios ocultistas y metafísicos sobre los chakras y los diferentes cuerpos que poseemos.



Átomo físico

ulterrimo

Los cristianos hablan de los siete días de la creación, los siete sellos, los siete ángeles, las siete virtudes, los siete pecados capitales, etc.

El Árbol de la Vida de los cabalistas, que fue y sigue siendo también un sistema para el estudio del comportamiento y de la conciencia, tiene siete niveles horizontales distribuidos entre sus tres columnas verticales y sus diez Sefirot.

Además, describe un camino entre la Tierra y los Cielos, como el Sistema de los Chakras. Aunque la correspondencia no es exacta, sí se observan paralelismos significativos por cuanto la Kabbalah también describe un camino de la evolución desde lo material hasta la conciencia suprema. Cuando combinamos el Sistema de los Chakras con la Kabbalah resulta posible localizar los Sefirot en el organismo y asociar las dos tradiciones ancestrales, que obviamente tienen raíces comunes.

Lejos de las mitologías y las religiones, la preeminencia del siete también se halla en los siete colores del arco iris, los siete tonos de la escala mayor (en la música occidental), los siete días de la semana, y los hipotéticos ciclos septenales de la vida: la infancia hasta los siete años, la adolescencia hasta los catorce, la mayoría de edad a los veintiuno, el primer retorno de Saturno a los veintiocho. Muchas culturas conocieron centros de energía o niveles de conciencia similares a los chakras, aunque no siempre en número de siete. Los chinos tuvieron un sistema de seis niveles correspondiente a los hexagramas del I Ching, basado en las dos fuerzas cósmicas del yin y el yang. En consecuencia hay seis pares de meridianos orgánicos que además guardan correspondencia con cinco elementos (el fuego, la tierra, el metal, el agua y la madera). Los indios hopi conocieron cinco centros de energía del organismo. Apenas cabe dudar de que estas correspondencias míticas encierren una clave básica del entendimiento. Tenemos ahí, en alguna parte, un mapa cósmico susceptible de orientar la aventura exploradora de la conciencia. No han faltado indicaciones en tal sentido procedentes de todas las épocas y de todos los continentes. ¿No sería hora de que empezásemos a ligar estas claves a fin de buscar el rumbo que pueda sacarnos de las dificultades actuales?

Por fortuna menudean cada vez más los estudios que corroboran la existencia de los chakras y de la correspondiente forma de energía, la Kundalini, desde los textos escritos en lenguaje denso y difícilmente comprensibles para la mente occidental, pasando por guías terapéuticas eminentemente prácticas hasta llegar a los pequeños manuales introductorios al tema, escritos en lenguaje claro y sencillo, asequible a casi todas las mentes. En estas páginas hago referencia a algunos de ellos. Aunque sería preferible que el sistema resultase creíble a través de las propias experiencias personales, y sólo en un segundo tiempo acudiendo a las pruebas científicas. Las ciencias «duras» tienen poco que aportar en cuanto a la aplicación del sistema, salvo una especie de aval ideológico. Ya que los chakras, en último término, son una experiencia interior subjetiva y saber de ellos es sólo la primera parte de la batalla; el verdadero desafío consiste en experimentar.

Y precisamente de experimentar se trata, a través de la Ruta Jacobea según nos propone Lawrence Body en su libro "El loto que nace en el Camino", quien ha estudiado y experimentado personalmente el tipo de vivencias necesarias y la energía que se moviliza en cada etapa del Camino de Santiago coincidente con cada uno de los siete chakras principales, que lógicamente también se manifiestan en la Tierra como Ser vivo que es y cuya información puede resultar interesante a muchas personas, por lo que se incluye en el apartado de Caracterización de los Chakras.

Gracias a la fisiología moderna sabemos ahora que los siete chakras guardan correspondencia con los siete ganglios nerviosos principales que derivan de la médula espinal. Los textos antiguos mencionan otros dos chakras menores, el soma chakra, localizado exactamente por encima del tercer ojo, y el loto Anandakanda que contiene el Árbol celestial de los Deseos (Kalpataru) del chakra cordial. Algunos sistemas esotéricos proponen nueve chakras, o doce, mientras que otras tradiciones, como el budismo vajrayana, describen sólo cinco centros. Siendo así que un chakra es literalmente un vórtice de energía, su número no está limitado. Pero los siete chakras «maestros» dan un sistema tan profundo como elegante, cuya topografía coincide con los plexos nerviosos que decíamos y al mismo tiempo conecta nuestra existencia física con otros dominios más elevados y más profundos, ajenos al orden físico.

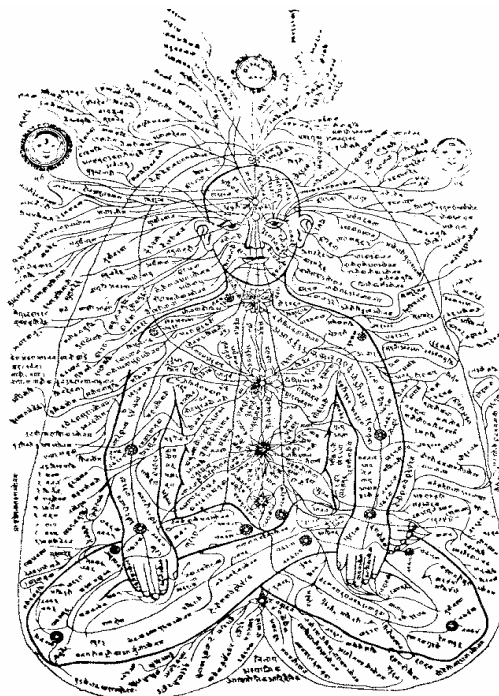
2 - ASPECTOS GENERALES SOBRE EL SISTEMA DE CHAKRAS

Los chakras son centros psíquicos que no pueden describirse plenamente desde un punto de vista material o fisiológico.

Una ley física afirma que, en el universo, la energía no se destruye, sino que únicamente puede transformarse en otras formas de energía. La energía que actúa detrás de la manifestación material del cuerpo y sus funciones y capacidades está compuesta por un sistema energético complejo sin el cual no podría existir el cuerpo físico. Este sistema energético está formado por tres componentes fundamentales:

- 1) Los cuerpos no materiales o cuerpos energéticos. Estos se dividen a su vez en:
 - 1.1 El cuerpo etérico.
 - 1.2 cuerpo emocional o astral.
 - 1.3 El cuerpo mental.
 - 1.4 El cuerpo espiritual o causal.
- 2) Los chakras o centros energéticos.
- 3) Los nadis o canales energéticos.

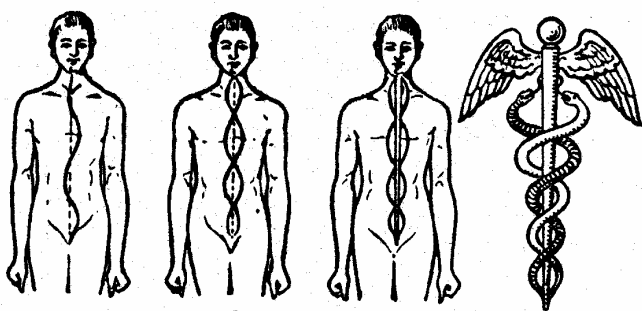
En este sistema los nadis constituyen una especie de arterias intangibles. La palabra «nadi» procede del sánscrito y significa aproximadamente «tubo», «vaso» o «arteria». Su función consiste en conducir el «prana» o energía vital a través del sistema energético no material. A través de los chakras, los nadis de un cuerpo energético están unidos con los nadis del cuerpo energético vecino. Algunos textos indios y tibetanos antiguos mencionan el número de



72.000 nadis; otros escritos históricos hablan de 350.000 nadis.

Esta ilustración muestra una representación histórica de una tablilla de chakras y nadis procedente del Tíbet. Junto a los siete chakras principales podemos reconocer un gran número de chakras secundarios, así como una red prácticamente inabarcable de finos canales energéticos, los nadis. Éstos se aúnan en 14 nadis principales, que a su vez se corresponden con los chakras.

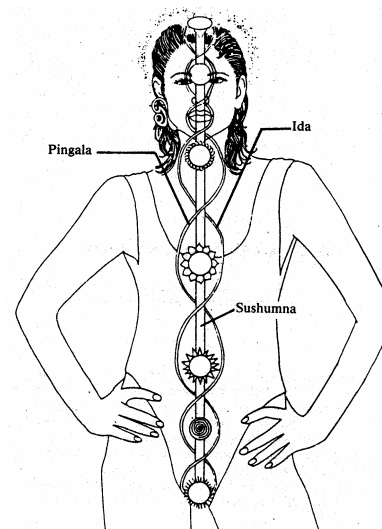
En la anatomía oculta del hombre hay dos corrientes principales de energía o



nadis, que fluyen en los lados derecho e izquierdo y que son positivo y negativo, cuyo nombre en sánscrito es *Ida* y *Pingala*. Estas corrientes de energía parecen cruzarse en nudos o puntos entre los chakras, de este

modo se constituye el esquema del Caduceo o Eje de Hermes, que en terminología hindú recibe el nombre de Meru Danda. Cuando las fuerzas positiva y negativa se equilibran y solo entonces, se manifiesta una tercera fuerza conocida con el nombre de *Sushumna*. Esta tercera fuerza es el pilar central en terminología cabalística. Se trata del canal del centro de la columna vertebral.

Cada chakra es un vórtice de energía que gira bajo la influencia de una corriente positiva y otra negativa que actúan sobre él. Cuando estas corrientes se cruzan en los nódulos en que la positiva es dominante, el chakra gira en su dirección apropiada, por tanto, cada chakra parece que gira en la dirección opuesta al anterior y al posterior. Es un proceso similar al que se produce cuando se genera electricidad, ya que las corrientes son alternas, no directas. Este proceso se relaciona también con el flujo de energía que hay alrededor de la superficie terrestre, debido a la rotación diurna de la Tierra sobre su eje. Cuando gira la Tierra entre mediodía y medianoche, la corriente fluye hacia el Sol, pero durante la otra mitad de su revolución entre medianoche y mediodía fluirá en la dirección opuesta. Y dado que el hombre es un microcosmos del macrocosmos, este proceso se refleja similarmente en su sistema, por lo tanto sus corrientes de energía también alternan entre sus polaridades.



Estas corrientes de energía son de hecho el aliento; éste es el motivo de que la respiración sea de vital importancia. En diversos momentos, la respiración predomina a través de una u otra de las fosas nasales; ésta alternancia en la respiración produce el cambio en la dirección del flujo de las corrientes de energía y el giro de los chakras.

Cada nivel de conciencia es una vibración básica y en terminología hindú estas vibraciones reciben el nombre de *tattwas*; en lenguaje occidental los denominamos elementos, temperamentos o humores. Según las corrientes fluyen de modos diversos, los diferentes *tattwas* o elementos se manifiestan en el sistema con mayor o menor fuerza, por lo tanto, nuestro sistema se halla sometido al cambio continuo y a un flujo continuo de humores conforme un elemento sigue su curso y da lugar a otro.

Este fluir incesante en el sistema humano, se corresponde con el fluir vibracional del sistema universal, en el cual se manifiesta como influencias planetarias, los signos zodiacales y las estaciones; igual que en el hombre hay estaciones, ciclos solares y lunares y cambios zodiacales. La vida interior y la exterior se reflejan mutuamente, de ahí la afirmación de Hermes "Así como es arriba, así es abajo". De todo ello se deduce que cualquier actividad particular que tengamos que hacer, se realizará de modo más económico y efectivo si concuerda con el flujo de energía predominante de ese momento y lugar. El arte del ritual es en realidad la magia o conocimiento de cómo utilizar la energía para conseguir una meta específica y en el más amplio sentido de la palabra, la vida puede vivirse como un ritual en el que se están utilizando las mejores fuerzas dominantes para asegurar los resultados más creativos. Las acciones son siempre más efectivas si se realizan cuando se manifiesta poderosamente el *tattwa* apropiado relativo a esa acción. La dirección en que uno mira o duerme, los colores que uno lleva o utiliza en diferentes épocas, y en realidad toda actividad de la vida, se hallan sometidos al flujo de los *tattwas*.

Al analizar los chakras estamos analizando necesariamente los aspectos sutiles de estos centros. La conexión entre lo grosero y lo sutil en el organismo humano se realiza mediante conductores intermedios conectados con los órganos sensorios y de trabajo. Por medio del yoga se entrenan ambos tipos de órganos para que adopten una disciplina y ayuden al cuerpo a convertirse en un auténtico valor. El yoga convierte a quien lo practica en el mejor amigo de su cuerpo, los órganos sensorios y de trabajo, y crea una coordinación entre los lados derecho e izquierdo del cuerpo, los cuales normalmente no actúan coordinadamente, sino más

bien de modo alterno. El yoga que se centra específicamente en los chakras y en la energía dormida de kundalini recibe diversos nombres, como yoga kundalini, yoga laya, yoga kriya y yoga shaktipatamaha.

El camino espiritual humano involucra tanto la subida de nuestra energía a las frecuencias más altas como la integración de esta vibración más alta a nuestros cuerpos, percepciones, pensamientos y actividades diarias. La ascensión por los chakras es el camino de la iluminación. El descenso desde el chakra de la coronilla hacia abajo a la base de la espina es el camino de manifestación. Juntos el ascenso y el descenso comprenden el camino de liberación. Tenemos que aprender a estar cómodos en el mundo, en nuestros cuerpos y unos con otros. Tenemos que traer el Cielo a la Tierra. Tenemos que dominar la espiritualización de la materia, empezando por nosotros mismos.

Si nuestro propósito es llegar y permanecer en el centro del corazón, primero tenemos que cultivar una base poderosa y estable o "triángulo inferior". El triángulo inferior son los tres chakras inferiores - el raíz, el sexual y el del ombligo. Al construir el triángulo inferior, estamos construyendo nuestra base, o el fondo de nuestro receptáculo, para que podamos contener el líquido universal del Amor. Crear el fondo de nuestro receptáculo y vaciar los recuerdos pasados perjudiciales que alojamos en él son dos pasos importantes para realizar "la Transición a un Mundo centrado en el Corazón."

Es en el triángulo inferior donde logramos el sentido de nuestra propia identidad. Es en los primeros tres chakras donde experimentamos nuestra individualidad. Es en nuestra singularidad en la que nosotros no sólo nos identificamos con quiénes somos, sino también lo que nosotros queremos y cómo lograr nuestras metas. Es el PRIMER CHAKRA y nuestra conexión con la Tierra los que nos dan el poder para manifestar, traer a la vida nuestros deseos, y para lograr resultados. El SEGUNDO CHAKRA nos da el poder para crear. El TERCER CHAKRA nos da la energía para ponernos en acción. Así que, tomemos acción para fortalecer y activar nuestro centro del ombligo y construyamos nuestro triángulo inferior.

Con los mandalas o figuras esquemáticas representativas de cada chakra podemos trabajar la visualización mientras meditamos sobre ellos. Podemos

hacerlo coloreando los dibujos y repitiendo simultáneamente los sonidos bija (semilla) correspondientes a cada uno de los chakras. Uno de los hemisferios del cerebro humano es visual y el otro verbal. El hemisferio visual trabaja con las imágenes visuales de los chakras presentados en las ilustraciones. Simultáneamente, el hemisferio verbal se ve comprometido por sonidos y sonidos-semilla. Dominando esta práctica nos encontraremos en un estado meditativo en el que no es ni inerte ni inactivo. Sutilmente, las formas y los colores proporcionan inspiración.

En medicina tántrica existen determinados «gestos terapéuticos» de los dedos o *hashtas mudras*, destinados a equilibrar las energías físicas o psicológicas. Existen varios centenares, y aunque figuran en todos los tratados tántricos, son muy pocos los que saben utilizarlos. Tanto en la medicina tántrica como en el sistema chino, los principales órganos están enlazados con los extremos de los miembros (manos y pies). Esta relación está regulada por la ley de los Cinco Elementos Cósmicos y por los chakras principales:

<u>DEDO</u>	<u>ELEMENTO</u>	<u>CHAKRA</u>
Pulgar	FUEGO	MANIPURA (ombligo)
Índice	VIENTO	ANAHATA (corazón)
Corazón	ETER	VISHUDHA (garganta)
Anular	TIERRA	MULADHARA (perineo)
Meñique	AGUA	SWADHISTHANA (hipogastrio)

La medicina ayurvédica señala que el buen estado de salud depende del equilibrio entre los cinco elementos cósmicos, equilibrio que, por otra parte, es interdependiente con el de los chakras principales, como ya hemos señalado. Esta ciencia de los mudras es altamente eficaz para equilibrar los chakras, aumentando la energía de uno u otro elemento cósmico según el cuadro siguiente:

- La tonificación del FUEGO despierta la actividad de MANIPURA
- La tonificación del VIENTO despierta la actividad de ANAHATA
- La tonificación del ETER despierta la actividad de VISHUDA
- La tonificación de la TIERRA despierta la actividad de MULADHARA
- La tonificación del AGUA despierta la actividad de SWADHISTHANA

Por consiguiente, el método de los mudras puede aplicarse para:

- despertar la energía de los chakras y armonizarla;
- equilibrar los cinco elementos cósmicos según el diagnóstico de los pulsos del ayurveda.

Los diferentes elementos y chakras se regulan ejerciendo presión con los dedos de forma específica. Hay que señalar que el pulgar (chakra manipura- elemento fuego) ejerce una función catalizadora en la mayor parte de los mudras. Por otra parte, el método consistente en aumentar uno o varios elementos y chakras por medio de toques con la punta del dedo no puede causar trastornos de ningún tipo, ni siquiera en caso que la duración de los mudras sea excesiva.

Conviene seguir las reglas siguientes con la máxima precisión posible:

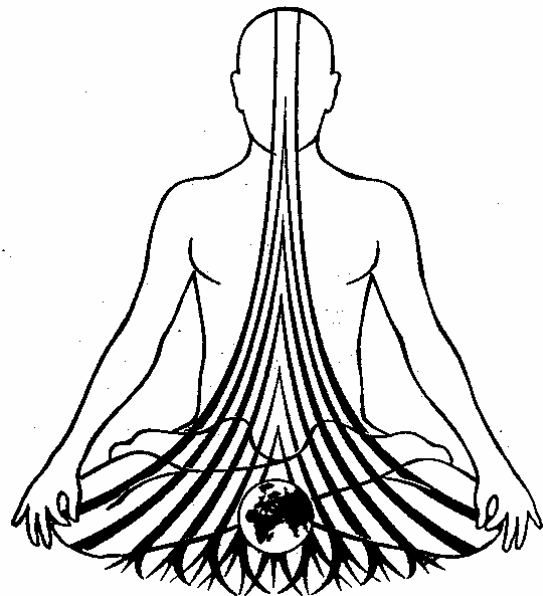
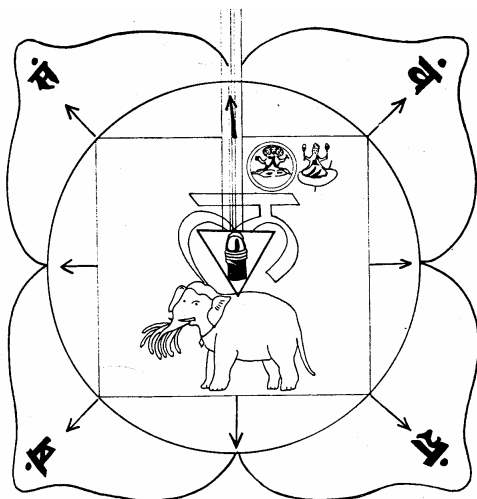
- realizar siempre los mudras de forma bilateral;
- mantener la posición durante un período de unos pocos minutos a un máximo de 45;
- pueden realizarse estando sentado o acostado, no siendo necesario por tanto adoptar la posición yóguica;
- deben transcurrir 5 horas entre la realización de dos mudras distintos;
- en caso de presentarse síntomas negativos, interrumpir el mudra durante varios días y no repetirlo.

3 - CARACTERIZACIÓN DE LOS CHAKRAS

3.1 PRIMER CHAKRA – FUNDAMENTOS, SEGURIDAD Y HÁBITOS

Quien obtiene una victoria sobre otros hombres
es fuerte, pero quien la obtiene sobre
sí mismo es todopoderoso.

Lao-Tse



Chakra Muladhara, también denominado chakra radical, chakra basal o centro coxal.

Se encuentra entre el ano y los genitales. Está unido con el hueso coxal y se abre hacia abajo.

Símbolos y correspondencias

Nombre sánscrito: Muladhara, que significa Raíz

Localización: Base de la columna vertebral, Perineo

Tattva o Elemento: Tierra, cuyo símbolo es un cuadrado:



Color: Rojo

Sonido Raiz: LAM

Fonema: la O

Función: Supervivencia, arraigo

Sentido: El olfato

Correspondencias corporales: Todo lo sólido, como huesos, dientes y uñas; ano, recto,

intestino grueso, próstata, sangre y estructura celular.

Glándulas correspondientes: Glándulas suprarrenales

Las glándulas suprarrenales producen adrenalina y noradrenalina, que tienen la misión de adaptar la circulación sanguínea a las necesidades concretas regulando la distribución sanguínea. De esta forma el cuerpo está preparado para la acción y puede reaccionar de inmediato a las exigencias planteadas. Además, las glándulas suprarrenales tienen una influencia predominante sobre el equilibrio térmico del cuerpo.

Correspondencias astrológicas:

Aries/Marte: Reinicio, energía vital original, fuerza para imponerse, agresividad.

Tauro: Vinculación con la tierra, perduración, posesión, goce sensorial.

Plutón: Vínculo inconsciente, fuerza sexual, transformación y renovación.

Capricornio/Saturno: Estructura, resistencia.

En el Ayurveda también se asigna al chakra radical el Sol, como dador original de la vida.

Eta en el Camino de Santiago: Desde Roncesvalles a Puente la Reina, recorrido de 66,7 Km. siendo Eunate en el Km. 63 el centro de la energía base.

La base de la columna vertebral es la sede del primer chakra; éste es el fundamento de todo nuestro sistema, la primera piedra sobre la cual deben

descansar todos los demás chakras. Guarda relación con el elemento tierra y con todas las cosas sólidas y terrestres, como el cuerpo, la salud, la supervivencia, la existencia material y monetaria, y nuestra capacidad para atender y manifestar nuestras necesidades. Es la necesidad corporal de mantenerse vivos y en buen estado de salud, y la necesidad mental de admitir la limitación y la disciplina esenciales para la manifestación.

Se visualiza como color rojo muy saturado, vibrante, el color de los comienzos, el que tiene la longitud de onda más larga y la frecuencia de vibración más baja de entre los del espectro visible. El nombre sánscrito de este chakra es Muladhara, que significa raíz.

Se representa este centro como un loto de cuatro pétalos y un cuadrado inscrito. Esta figura puede considerarse como una representación de las cuatro estaciones y de la firmeza fundamental del mundo material. Como el primer chakra se vincula con Malkuth, la esfera base del Árbol de la Vida cabalístico, estos cuatro pétalos representan asimismo los cuatro elementos del reino material. Dentro del cuadrado vemos un pequeño triángulo invertido que remata por debajo una columna de energía, representación de Sushumna. Dentro del triángulo se representa a la diosa Kundalini enrollada alrededor del lingam de Shiva, que apunta en sentido ascendente. Debajo del triángulo aparece un elefante de siete trompas, llamado Airavara, y que expresa el carácter pesado y material de este chakra además de las siete vías que él franquea y que corresponden a los siete chakras. También podríamos vincular a este centro al dios de cabeza de elefante Ganesha, el Señor de los Obstáculos. Otras deidades representadas dentro del cuadrado son el Brahma niño de cinco caras, que disipa los temores, y la diosa Dakini, manifestación de Shakti a este nivel, cuyos atributos son la jabalina, la espada, la copa y la calavera. En el centro figura el símbolo del sonido raíz que se cree contiene la esencia del chakra y es Lam. Todas estas imágenes y estos sonidos son símbolos que sirven para la meditación sobre este chakra.

En el organismo, el primer chakra se localiza en el perineo, entre el ano y los genitales. En la columna vertebral corresponde al cóccix. En su correlación con la materia sólida este chakra se vincula a todas las partes sólidas del organismo, especialmente los huesos, el intestino grueso (por el que transita sustancia sólida) y la masa muscular del cuerpo en conjunto. La construcción de una existencia, la seguridad material y la «conservación de la propia especie» mediante la fundación de una familia también entran dentro del ámbito de acción del primer

chakra, al igual que la sexualidad como función corporal y como medio para la procreación.

El chakra radical forma el fundamento más importante de la vida y la fuente de la energía vital para los chakras superiores. Aquí estamos unidos con la reserva de energía inagotable de la energía Kundalini. En él arrancan también los tres canales principales, Sushumna, Ida y Pingala. A semejanza de nuestro corazón en el cuerpo físico, el chakra basal es el punto central de nuestro sistema de circulación de la energía no material. Además, es donde se asienta el subconsciente colectivo, a cuyo conocimiento memorizado tenemos acceso aquí. Debería estar compensado con el séptimo chakra, para mantener el equilibrio interior del hombre.

Cuando tu chakra radical está abierto y funciona armónicamente, experimentas una profunda y personal unión con la Tierra y sus criaturas, una fuerza vital no enturbiada, un estar basado en ti mismo y en la vida, la satisfacción, la estabilidad y la fortaleza interior. Te resulta fácil realizar tus objetivos en el mundo. Vives la tierra como un lugar seguro en el que recibes todo cuanto necesitas: dedicación, alimento, seguridad y protección. Así te abres pleno de confianza a la vida en esta tierra y aceptas agradecido todo cuanto ella tiene dispuesto para ti.

Cuando existe una acentuación unilateral o disfunción del chakra radical, tu pensamiento y tu acción da vueltas predominantemente en torno a la posesión y la seguridad materiales, así como en torno a los estímulos y placeres sensoriales, como, por ejemplo la buena comida, las bebidas alcohólicas, el sexo, etcétera. Puede resultarte difícil dar y recibir con franqueza. Tienes la tendencia a protegerte y delimitarte. Con frecuencia el no poder desprenderse y el querer retener se manifiesta en el plano corporal en forma de estreñimiento y sobrepeso.

En el caso extremo, te aferras a determinadas ideas y ambiciones de las que no puedes desprenderte. Cuando tus fijaciones son desafiadas por las circunstancias o por otras personas, reaccionas excitándote y enojándote con facilidad. La imposición violenta de los propios deseos e ideas cae asimismo dentro del ámbito de un chakra radical trastornado. La ira, el enojo y la violencia son en último término mecanismos de defensa que apuntan a una carencia de confianza original. Detrás está siempre la angustia de perder algo o incluso de no recibir algo que te transmite seguridad y bienestar.

La Tierra es para ti un lugar que debe ser dominado y explotado, para garantizar la supervivencia del hombre. Así, la rapiña que hoy día se ejerce con las fuerzas de la Tierra, y la destrucción de su equilibrio natural, son síntomas de una alteración del chakra radical en la mayoría de los hombres actuales.

Con un chakra radical bloqueado o cerrado, tu constitución corporal es bastante débil y posees poca capacidad de resistencia física y anímica. Muchas cosas de la vida te preocupan, y conoces demasiado bien los sentimientos de inseguridad. Posiblemente también tienes el sentimiento de no pisar tierra firme, te sientes como «elevado» o «no presente». No te resulta fácil arreglártelas con los desafíos de la vida, y careces con frecuencia de capacidad para imponerte, así como de estabilidad. Casi siempre añoras una vida que sea más fácil, más agradable y menos exigente.

Si se desarrollan unilateralmente los chakras superiores, una hipofunción del chakra radical puede transmitirte el sentimiento de no pertenecer a esta Tierra y al no captar correctamente la energía vital elemental de la tierra a través de tu chakra radical, se produce, en ocasiones en combinación con bloqueos del chakra sacro y del chakra del plexo solar, en algunos casos una anorexia, una reacción de huida.

Existen chakras menores en las rodillas y los pies, que transmiten las sensaciones entre el suelo y la médula espinal, información que coordina la actividad motriz. Son subchakras de los chakras primero y segundo y tomas de contacto con la tierra para el organismo en conjunto. Hemos descrito los chakras como vórtices de energía; a nivel del primer chakra tenemos el vórtice más denso; privar de atención a nuestro fundamento sería construir sobre arenas movedizas. Ignorar ese chakra o sus elementos sería una amenaza a la propia supervivencia, bien a nivel individual o colectivamente como especie. Si no equilibramos el chakra en cuestión antes de atender a los demás, habríamos crecido sin echar raíces, faltos de fundamento, y nos faltará la estabilidad indispensable al verdadero progreso. Los terrores injustificados pueden ser un síntoma de que está dañado el fundamento del primer chakra. Enfrentándonos a ellos contribuiremos a su despertar.

En su libro Nueva guía de los Chakras, Anodea Judith habla de la importancia de la toma de fundamento y explica que es un proceso de contacto dinámico con la tierra, con todas sus asperezas, sus fronteras y sus limitaciones. Combinando la relajación con la energetización permitimos que nuestra energía

sutil se condense y solidifique. Con eso reforzamos nuestra solidez, nuestra presencia en el aquí y el ahora, y nos dinamizamos a expensas de la vitalidad procedente de la sustancia de los chakras inferiores. La toma de fundamento implica la apertura de los chakras inferiores, la fusión con la fuerza de la gravedad, el descenso profundo al interior del vehículo corporal. A falta de fundamento, somos inestables. Perdemos nuestro centro, no tocamos con los pies en el suelo, o nos extraviamos en un mundo de fantasías. Significa que hemos perdido nuestra capacidad de contenernos, de sujetarnos a nosotros mismos. Cuando tomamos fundamento estamos abajo, humildes y próximos a la tierra, la sensación es de tranquilidad, solidez y claridad. En el apartado de Prácticas de Meditación se detalla el ejercicio de toma de fundamento.

Los chakras filtran la energía del ambiente, pero sólo las vibraciones resonantes con su frecuencia pueden penetrar en el núcleo interior de la conciencia; cuando el ambiente que nos rodea contiene demasiada energía abrasiva, los chakras se cierran para evitar que el cuerpo sutil se vea invadido por esos cáusticos. Los chakras sobrecargados difícilmente se abren, pero la toma de fundamento permite abrir una vía que canaliza ese exceso de tensión. La toma de fundamento aporta claridad por medio de la serenidad. Cada acción produce una reacción. Si conseguimos «serenar» nuestras reacciones en cualquier punto de un círculo vicioso, seremos capaces de detener ese círculo vicioso. Las dificultades que muchos sufren provienen de tener los chakras superiores demasiado abiertos, a la vez que los inferiores carecen de la estabilidad necesaria para soportar el bombardeo de energías psíquicas que captan a su alrededor. Las técnicas de toma de fundamento, sin embargo, permiten canalizar y descargar esa acumulación excesiva. También es útil el ejercicio físico, o practicar una manualidad.

Para muchas personas, el trabajo mismo es una actividad de fundamento. Además de suministrar esa unidad básica de supervivencia que es el dinero, la rutina de ocuparse en una actividad habitual, obedeciendo a un horario regular, puede constituir la estructura básica que sirve de armazón a toda la existencia. Aunque aburrida a ratos, esa rutina puede ser verdaderamente beneficiosa, dentro de sus mismas limitaciones, porque construye un fundamento. Por concentración y repetición las energías adquieren así densidad suficiente para manifestarse. El que tiene que luchar en condiciones de cambio permanente se agota al nivel de supervivencia, puesto que se ve obligado a rehacer los fundamentos una y otra vez. Sólo la concentración y la repetición permiten adquirir la experiencia suficiente en

un determinado sector y dan lugar a una manifestación más amplia en forma de objetivos, sean éstos materiales o ideológicos.

El nivel de conciencia del primer chakra se centra alrededor de la supervivencia, identificar las necesidades y satisfacerlas; encontrar soluciones a todos nuestros desafíos humanos es realmente una cuestión de identificar nuestras necesidades y buscar cómo lograr satisfacerlas. La seguridad y la satisfacción de necesidades son problemas del primer chakra. Algunas de las varias necesidades básicas que se relacionan con la comida y las adicciones incluyen: Sentirse seguro. Tener la sensación de estar bien. Sentirse amado. Ser alimentado.

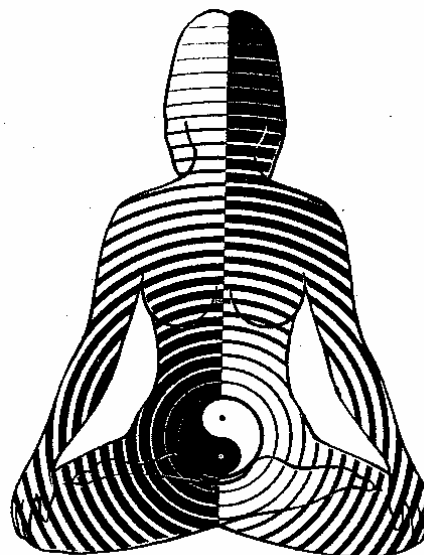
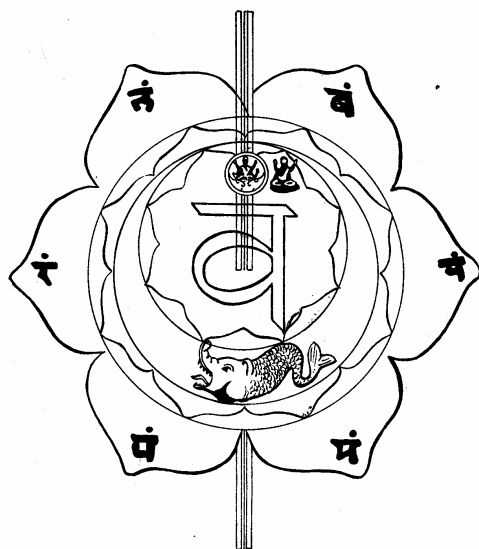
Para enfrentar cualquier reto, el primer paso es identificar la necesidad. El segundo paso es acogerlo, no negarlo o intentar suprimirlo. El tercer paso es imaginarnos cómo podemos satisfacer estas necesidades sin hacernos daño, promoviendo nuestra salud y felicidad. La activación del primer chakra crea una base energética que nos conecta a nuestros cuerpos, a la Tierra y a las sensaciones físicas. Un primer chakra equilibrado nos da un sentido de pertenencia y seguridad en el plano físico y hace posible recibir y manifestarnos. Conectado a tierra nuestro primer chakra, podemos usar nuestros dones especiales para ganarnos la vida y realizar nuestra singular contribución al mundo.

Resumiendo, identificamos el primer chakra con la Subsistencia, la Fortaleza, la Voluntad de vivir, el Valor, la Abundancia. Cuando está en equilibrio sentimos plena confianza en la vida, cuando está desequilibrado sentimos inseguridad y si está poco desarrollado mostramos prepotencia, intolerancia, sometimiento, o nos aferramos a lo material. Hemos comentado que su color es el rojo, pero cuando logramos elevar su vibración, también su color cambia al magenta, un rojo brillante teñido de azul/violeta.



3.2 SEGUNDO CHAKRA – SENTIR, DESEAR, CREAR

Todo deseo estancado es un veneno.
André Maurois



Chakra Svadhisthana, también denominado chakra sacro o centro sexual.

El segundo chakra se encuentra encima de los genitales. Está ligado al hueso sacro y se abre hacia delante.

Símbolos y correspondencias

Nombre sánscrito: Svadhisthana que significa Lugar en donde mora el Ser

Localización: Plexo hipogástrico, genitales, matriz

Tattva o Elemento: Agua, cuyo símbolo es el círculo:



Color: Naranja

Sonido Raíz: Vam

Fonema: La U

Función: Deseo, placer, sexualidad, procreación

Sentido: El Gusto.

Correspondencias corporales: Cavidad pélvica, órganos reproductores, riñones, vejiga; todos los humores, como sangre, linfa, jugos digestivos, esperma.

Glándulas correspondientes: Órganos sexuales: ovarios, próstata, testículos.

Correspondencias astrológicas:

Cáncer/Luna: Riqueza de sentimientos, sensibilidad, fertilidad

Libra/Venus: Dedicación al tú, relaciones de pareja, sensibilidad, sensibilidad artística.

Escorpio/Plutón: Ambición sensorial, transformación de la personalidad mediante la superación del yo en la unión sexual.

Observación: En algunos escritos se indica el chakra del bazo como segundo chakra. Sin embargo, tal chakra es un importante centro secundario que coincide en su funcionamiento con el tercer chakra. Esta desviación del sistema original tiene su inicio en la negación de la sexualidad en algunas escuelas esotéricas. Posteriormente se produjo a veces una mezcla de los sistemas, de tal forma que hoy el ámbito de la sexualidad con frecuencia es asignado unas veces al chakra del bazo y otras al centro radical

Etapas en el Camino de Santiago: Desde Puente la Reina hasta Logroño, con 71,4 Km.

El símbolo hindú de Svadhisthana tiene seis pétalos, que representan seis importantes terminaciones nerviosas. Como los cuatro pétalos del primer chakra representan el flujo de la energía a través de cuatro dimensiones, los seis pétalos del segundo chakra muestran la energía fluyendo desde seis dimensiones. En el chakra segundo la conciencia lineal del primer chakra se hace circular, con más movimiento y fluencia. Además de los pétalos contiene una luna creciente dentro de un círculo blanco que representa el agua, su sonido semilla es VAM y dentro de la luna creciente vemos representado a su animal, un cocodrilo o makara, avanzando con movimientos de serpiente, representando así la naturaleza sensual de la persona del segundo chakra. En el centro del círculo se encuentran las deidades. Vishnú, que representa el poder de conservación de la raza humana, está sentado sobre un loto rosado y sus cuatro brazos contienen cuatro instrumentos esenciales para el gozo correcto de la vida: la concha representa el sonido puro que lleva la liberación al ser humano. El aro de luz que gira sobre el dedo índice es la rueda del tiempo y lo que no está de conformidad con el ritmo cósmico debe terminar. El mazo sirve para mantener el control en la Tierra; la seguridad terrena en forma de riqueza económica es el primer requisito antes de que se puedan cumplir los deseos sensuales y la vida sexual. La cuarta mano sujeta un loto de color rosa claro; es puro pues el entorno no le afecta en absoluto. La Shakti es Rakini y tiene dos cabezas simbolizando la energía dividida del segundo chakra, y también cuatro brazos con los siguientes elementos: Una flecha que indica el ímpetu del movimiento ascendente dentro de este chakra, de los sentimientos y emociones que producen placer y dolor, pues surge la dualidad. Un cráneo; quien lleva la cabeza en su mano deja que las emociones dominen su conducta. Un tambor o damaru, representando el poder del ritmo y golpea en el segundo chakra. Un hacha o purusha, que elimina todos los obstáculos dentro del segundo chakra.

El esfuerzo de la persona del segundo chakra se emplea en alcanzar un equilibrio entre el mundo exterior y el interior. La expansión de la personalidad comienza en este chakra. En el primer chakra, la motivación básica era conseguir la seguridad económica, la atención era lineal y seguía una sola dirección. En el segundo chakra la atención se dirige hacia los deseos y fantasías de naturaleza sensual.

Este centro se relaciona no sólo con las fuerzas sexuales sino también con la capacidad reactiva o de oposición ante toda clase de dificultades. Tiene una estrecha correspondencia con el chakra Vishuddha o centro laríngeo, que es el centro de la creación superior. A diferencia del primer chakra, cuya visión del mundo es singular, segura, aislada, el segundo chakra requiere de los otros. La sexualidad del segundo chakra no es la auto estimulación, sino la estimulación que se siente en relación con los otros.

El segundo chakra es el centro de las emociones originales no filtradas, de las energías sexuales y de las fuerzas creativas. Está asignado al elemento agua, del que ha surgido toda la vida biológica y que en la astrología se corresponde con el ámbito de los sentimientos. Pero el elemento agua también purifica y depura. El cuerpo se depura en parte a través de los riñones y la vejiga. En el plano anímico lo vivimos mediante la liberación y el dejar fluir los sentimientos. Nuestras relaciones interpersonales, en particular las relativas al sexo contrario, están marcadas decisivamente por el funcionamiento del segundo chakra. Las múltiples variedades de juego erótico también pertenecen a su campo de acción al igual que el abandono del ego limitado y la vivencia de una mayor unidad mediante la unión sexual.

Al fluir naturalmente con la vida y los sentimientos se muestra el funcionamiento armónico de un chakra sacro abierto. Estarás abierto y serás natural para con los demás, y en especial para el sexo contrario. La unión sexual con una persona amada es para ti una posibilidad de experimentar una unidad superior con toda la naturaleza y crecer hacia una totalidad interior. Sientes que el flujo de la vida también fluye en la creación a través de tu cuerpo, tu alma y tu espíritu. Así, participas en la honda alegría de la creación, y la vida te colma siempre de asombro y entusiasmo. Tus sentimientos son originales, tus acciones creativas y fructifican tanto tu propia vida, como la vida de los demás. La alineación del segundo chakra nos permite extraer nuestra creatividad personal.

Una disfunción del chakra sacro tiene frecuentemente su origen en la pubertad. Las fuerzas sexuales en crecimiento provocan una inseguridad, puesto que los padres y educadores raramente están en condiciones de proporcionar un manejo correcto de estas energías. A menudo, en la más tierna infancia también han faltado delicadeza y cercanía corporal. Esto puede producir ahora una negación y un rechazo de la sexualidad, por lo que la expresión desinhibida pierde su potencial creativo y las energías se manifiestan de forma inadecuada. Esto ocurre con frecuencia en forma de fantasías sexuales o de instintividad reprimida, que se abren paso de cuando en cuando. Otra posible repercusión consiste en que utilices la sexualidad como una droga. Tampoco aquí se detectará tu potencial creativo y éste se desviará. En ambos casos se presentan inseguridad y tensiones frente al otro sexo. La percepción sensorial es relativamente grosera y tienes la tendencia a anteponer la satisfacción de las propias necesidades sexuales. Tal vez simplemente vivas en una continua añoranza de una relación sexual satisfactoria, sin darte cuenta que la causa de que no se realice este deseo radica en ti mismo.

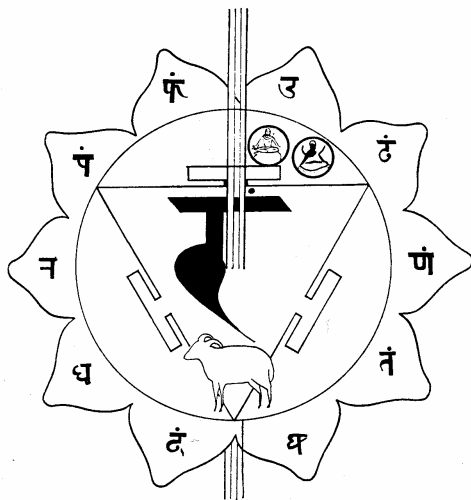
El placer es una espada de doble filo. Es muy fácil quedarse atrapado en este chakra y la trampa proviene tanto de evitar el placer como de entregarse excesivamente a él. El equilibrio de cualquier chakra estriba en abrirse a su energía pero sin adherirse en exceso a ella.

El segundo chakra que se localiza en el área abdominal es donde residen muchos de nuestros problemas de adicción y de "comida". El área abdominal es nuestro centro de poder. Las mujeres aprenden a retraer sus estómagos. El resultado es una tensión constante y un incesante bloqueo de nuestra fuente interna de poder. Ésta es el área donde se regula la digestión y la eliminación. Cuando creamos tensión retrayendo nuestros estómagos y tenemos una actitud negativa hacia esta parte de nuestro cuerpo, interferimos con nuestro normal funcionamiento biológico. Cuando el abdomen está relajado, la digestión y la eliminación suceden de una manera natural y tranquila.

Resumiendo, identificamos el segundo chakra con el Deseo, el Sexo, la Pasión, los Instintos, la Emoción original, el Ego-Deseo. Cuando está en equilibrio disfrutamos de nuestra sexualidad, cuando está desequilibrado experimentamos problemas sexuales, celos, envidia, exceso de indulgencia o adicciones y si está poco desarrollado nos instalamos en el conformismo, permitimos que otros decidan por nosotros. Su color Naranja pasa a tener un tono más brillante, combinado con rosado o melocotón cuando elevamos su vibración.

3.3 TERCER CHAKRA - LA VOLUNTAD DEL GUERRERO ESPIRITUAL

El comportamiento es un espejo en el que
cada uno muestra su imagen.
JOHANN W. GOETHE



Chakra Manipura, o chakra del plexo solar, también llamado centro umbilical. Igualmente encontramos las denominaciones de chakra del bazo, chakra del estómago y chakra del hígado. Se localiza en la 3ª vértebra lumbar. Se relaciona con el psiquismo vegetativo en general. Este centro funciona en estrecha coordinación por una parte con el Svadhithana o centro sexual, y por otra parte, con el Anahata o centro del yo vital.

Símbolos y correspondencias

Nombre sánscrito: Manipura que significa La ciudad de las gemas

Localización: Entre el ombligo y el plexo solar

Tattva o Elemento: Fuego, cuyo símbolo es el triángulo hacia abajo

Color: Amarillo

Sonido Raíz: Ram

Fonema: La A

Función: Poder, afirmación de sí

Sentido: La Vista.

Correspondencias corporales: Cavidad abdominal, aparato digestivo, estómago, hígado, bazo, vesícula biliar; sistema nervioso vegetativo.

Glándula correspondiente: Páncreas, suprarrenales.

El páncreas desempeña un papel decisivo en el procesamiento y digestión del alimento. Produce la hormona insulina, que es importante para el equilibrio del azúcar en sangre y para el metabolismo de los hidratos de carbono. Las enzimas segregadas por el páncreas son importantes para el metabolismo de las grasas y las proteínas.

Correspondencias astrológicas:

Leo/Sol: Calor, fuerza, plenitud, aspiración al reconocimiento, poder y posición social.

Sagitario/Júpiter: Afirmación de las experiencias vitales, crecimiento y ampliación, síntesis, sabiduría.

Virgo/Mercurio: Subdivisión, análisis, adaptación, servicio desinteresado o altruista.

Marte: Energía, actividad, disposición para la acción, imposición de la propia personalidad.

Eta en el Camino de Santiago: Desde Logroño hasta Villalcázar de Sirga, la más larga de todo el Camino, con 203 Km.



El símbolo o yantra de Manipura es el Triángulo invertido dentro de un círculo rodeado por diez pétalos. El triángulo es la forma geométrica rígida más simple, sólo necesita tres lados, y, sin embargo, es una entidad en sí mismo. La visualización juega un importante papel en la vida de una persona del tercer chakra. El fuego domina su conciencia y su calor puede sentirse desde lejos. El triángulo invertido sugiere el movimiento descendente de la energía. El círculo con diez pétalos representan diez importantes terminaciones nerviosas, diez fuentes desde las que obtener energía. La energía fluye en diez direcciones.

La letra inscrita en el loto, asentada en el triángulo, es su sonido raíz RAM. Cuando se repite de una manera apropiada, aumenta la capacidad digestiva y el poder de asimilación y absorción. El sonido trae también longevidad, el objetivo principal de las personas motivadas por el tercer chakra. El animal es el cordero, con cuatro brazos radiantes, es el vehículo de Agni, el dios del fuego. La Deidad es

Braddha Rudra (viejo Shiva): Señor del Sur, Braddha Rudra representa el poder de la destrucción. Todo lo que existe vuelve a él. La Shakti es Lakini, tiene tres cabezas; en una de sus cuatro manos sostiene el trueno o vajra, que indica la energía eléctrica del fuego; en la segunda mano sostiene la flecha lanzada por el arco de Kama, señor del sexo en el segundo chakra, la tercera mano sostiene el fuego y con la cuarta mano forma el mudra de conceder la ausencia del miedo.

El tercer chakra es el centro de la energía, del poder de la voluntad, del sentido de control y coordinación. Está asociado con la región que rodea el ombligo. Es alimentado por el fuego del plexo solar. Es el más sutil de los tres primeros chakras, que conforman el triángulo inferior. Es la fuerza que te impulsa a actuar y completar la conceptualización, las visualizaciones que tienes en la vida.

El centro del ombligo es nuestro principio. Es el primer punto a través del cual un ser humano recibe alimento y energía para vivir como feto en el vientre de su madre. Una vez que termina la conexión física con la madre, el centro del ombligo continúa su función en un plano más sutil: es el área que recolecta la energía del cosmos. Al caminar y alternar el movimiento de piernas y brazos, ejerces una función del cuerpo y de los vellos del cuerpo que acumula energía en el punto del ombligo.

El tercer chakra es la fuente de reserva de energía del cuerpo. En esta área comienza la energía Kundalini. La reserva de energía almacenada en esta área se fortalece y pasa después por dos canales de reserva hacia la base de la columna, despertando así la Kundalini durmiente, enroscada en el primer chakra, que empieza así su viaje a través de la columna vertebral.

Para el hombre ordinario el chakra tercero es el asiento de la personalidad. Es el lugar en el que encuentra su identificación social y trata de confirmarse a sí mismo mediante la fuerza personal, la voluntad de rendimiento y la aspiración de poder, o mediante la adaptación a las normas sociales.

Una importante función del tercer chakra consiste en purificar los instintos y deseos de los chakras inferiores, en dirigir y utilizar conscientemente su energía creativa, así como en manifestar en el mundo material la plenitud espiritual de los chakras superiores, y alcanzar en todos los planos un grado de consumación máximo en la vida.

La afirmación y la integración consciente de los sentimientos y deseos y de nuestras experiencias vitales conducen a la distensión y apertura del tercer chakra.

Con el chakra del plexo solar también percibimos directamente las vibraciones de otras personas, y entonces reaccionamos consecuentemente a la cualidad de dichas vibraciones. Cuando nos enfrentamos a vibraciones negativas,

aquí experimentamos a menudo un peligro inminente. Lo reconocemos porque el tercer chakra se contrae involuntariamente, como un mecanismo de protección provisional. Sin embargo, se convierte en superfluo cuando la luz dentro de nosotros es tan grande que irradia intensamente hacia fuera y rodea nuestro cuerpo como con una envoltura protectora.

Cuando el tercer chakra funciona armónicamente se transmite un sentimiento de paz, de armonía interna contigo mismo, con la vida y tu posición ante ella. Puedes aceptarte con todo tu ser y estás en condiciones de respetar igualmente los sentimientos y peculiaridades de otras personas.

Tu actuar entra espontáneamente en consonancia con las leyes naturales que son eficaces en todo el universo y en el propio hombre. Como fomenta la evolución, contribuye a abrir para ti y tus congéneres la riqueza y plenitud, tanto interior como exterior.

Cuando el tercer chakra tiene un marcado acento unilateral y una disfunción, te gustaría influir en todo según tu sentido, controlar tanto tu mundo interior como el exterior, ejercer poder y conquistar, pero te encuentras impulsado por una intranquilidad e insatisfacción interiores. Probablemente en tu infancia y juventud hayas experimentado poco reconocimiento. No has poseído ningún verdadero sentido de autoestima, y ahora buscas en la vida exterior esa confirmación y satisfacción que siempre te han faltado interiormente. Te falta serenidad interior, y te resulta difícil liberarte y distenderte. Tiendes a controlar y reprimir los sentimientos «viciosos» e indeseados. Consecuentemente, tus emociones se estancarán. Sin embargo, de tiempo en tiempo te inundarán sin que estés en condiciones de dirigir las adecuadamente. Además, te exasperas fácilmente, y en tu excitabilidad se manifiesta una gran cantidad de ese enojo que te has ido tragando a lo largo del tiempo sin procesarlo.

Cuando existe un funcionamiento deficiente del tercer chakra te sientes con frecuencia derrotado y sin ánimo; ves por todas partes obstáculos para el cumplimiento de tus deseos. El libre desarrollo de tu personalidad probablemente estuvo fuertemente obstaculizado desde niño. Por miedo a perder el reconocimiento de tus padres o educadores, has retraído casi completamente la manifestación de tus sentimientos y te has tragado muchas cosas que no eras capaz de digerir. Incluso hoy tratas de ganar reconocimiento mediante la adaptación, lo que conduce a un rechazo y a una integración deficiente de los deseos y emociones vitales. En situaciones difíciles te invade una lánguida sensación en el estómago o te pones tan

nervioso que tus acciones son volubles y descoordinadas. Te cierras a nuevos desafíos, las experiencias desacostumbradas te producen angustia, y no te crees realmente a la altura de lo que se entiende por una lucha vital.

Un centro del ombligo fuerte es un requisito para poder comprometerse y mantener las promesas con uno mismo. La práctica diaria para fortalecer el centro del ombligo es el primer compromiso que necesitamos hacernos a nosotros mismos.

El centro del ombligo es el punto focal de muchas disciplinas espirituales. Los taoístas empiezan y regresan al centro del ombligo mientras practican la órbita microcósmica. (Respiración circular interior que empieza en el ombligo, baja por el frente a la base de la espina, sube por la parte de atrás hasta la coronilla y regresa por el frente al ombligo.) Las artes marciales internas inician los movimientos en el ombligo o "dantien". Un tercer chakra activo nos da vitalidad, motivación y seguridad para actuar apropiadamente.

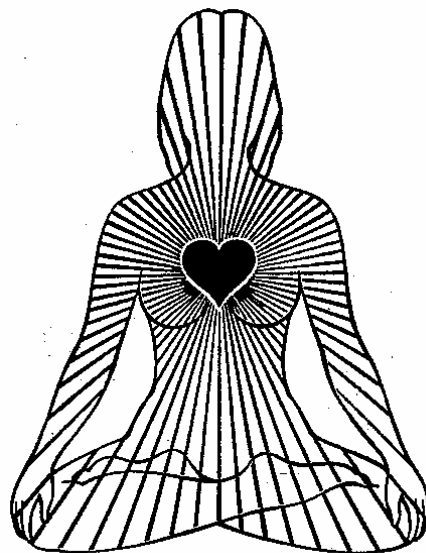
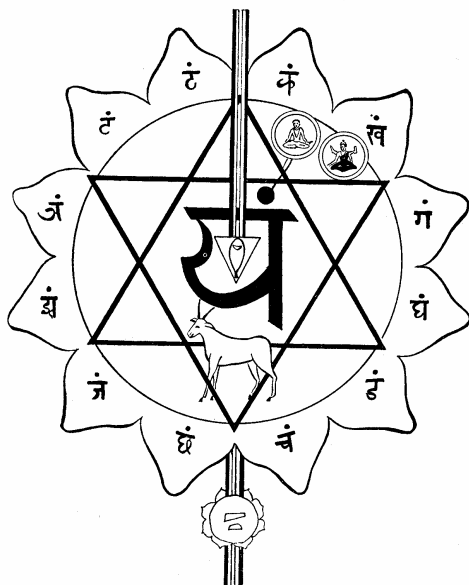
El tercer chakra es la puerta de entrada al cuarto chakra. Los tres chakras inferiores representan el reino del inconsciente. El diafragma del cuerpo es como la superficie de la tierra, y sobre él, el chakra del corazón es el principio de la consciencia. Fortalecer el punto del ombligo es parte de juntar y organizar las energías de los tres chakras inferiores para penetrar en el reino superior de la conciencia. Sin un tercer chakra fuerte tendrás muchas ideas y buenas intenciones pero no darán frutos, no serán realizadas. Con un tercer chakra fuerte, hasta tus más mínimas intenciones crearán la acción y moverán los éteres.

Resumiendo, identificamos el tercer chakra con el Poder personal, el Autocontrol, la Disciplina, el Sentido de Autoridad, lo Emocional Personal, el Altruismo. Cuando está en equilibrio sabes utilizar tus conocimientos, tu autoridad y autocontrol, si está en desequilibrio, verás la vida llena de obstáculos difíciles, de ataduras negativas, dolor, ira, temor, experimentarás traumas emocionales y energía psíquica absorbida de otros seres a través de los tiempos, y si está poco desarrollado, la pereza, la cobardía y el no compromiso se instalan en ti. Su color amarillo se transforma en dorado brillante al elevar tu vibración.



3.4 CUARTO CHAKRA - AMOR Y DESPERTAR

Excediendo el mismísimo cielo,
la Verdad última mora, radiante, en la cueva del corazón,
y el sincero buscador la alcanza.
Kailvalya Upanishad



Chakra Anahata, también llamado chakra del corazón o centro cordial.

El cuarto chakra se encuentra a la altura del corazón, en el centro del pecho entre la 8ª y 9ª vértebra dorsal y del que depende la conciencia vital del yo, el

sentimiento superior del Yo y la conciencia del Dios inmanente, según el grado de desarrollo del individuo. Se abre hacia delante.

Símbolos y correspondencias

Nombre sánscrito: Anahata que significa "Intacto" o "El no golpeado"

Localización: en el Corazón

Tattva o Elemento: Aire

Color: El Verde y el Rosa

Sonido Raíz: LAM

Fonema: la E

Función: Amor, entrega del Ser

Sentido: Tacto.

Correspondencias corporales: Corazón, pulmones, pericardio, brazos y manos.

Glándula correspondiente: Timo. El timo regula el crecimiento y controla el sistema

linfático. Además, estimula y fortalece el sistema inmunitario.

Correspondencias astrológicas:

Leo/Sol: Calor sentimental, cordialidad, generosidad.

Libra/Venus: Contacto, amor, aspiración a la armonía, complementación en el «tú».

Saturno: Superación del ego individual, imprescindible para el amor desinteresado.

Eta en el Camino de Santiago: Desde Villalcázar de Sirga hasta Hospital del Órbigo, con 134,7 Km.

El símbolo del chakra Anahata es el hexagrama o la estrella de seis puntas dentro de un loto de doce pétalos, así la energía se expande en todas las direcciones y dimensiones. Este chakra es la sede del equilibrio dentro del cuerpo, moviéndose hacia un flujo energético uniforme en direcciones ascendente y descendente. En el centro se halla el Shiva Lingam con un triángulo invertido y el símbolo del sonido semilla YAM. Se representa a Ishana Rudra Shiva, dios de la Unidad y a la Shakti Kakini que sostiene en sus cuatro manos las herramientas para alcanzar el equilibrio: La Espada para eliminar los obstáculos que bloquean el camino ascendente de la energía. El Escudo que protege al aspirante de las condiciones del mundo externo. El Cráneo indica el distanciamiento con respecto a una falsa identificación con el cuerpo. El Tridente simboliza el equilibrio de las tres fuerzas de la conservación, la creación y la destrucción. En la base de la estrella el Antílope, que representa la libertad.

El chakra del corazón está regido por el elemento aire. A diferencia de los otros elementos, al aire no lo ves, su influencia es sutil. Por el aire despliegas tus emociones y cultivas la compasión y la capacidad de amar.

Los tres chakras inferiores contienen la capacidad de cultivar la destreza sobre los impulsos. Cuando se equilibra y se abre el cuarto chakra, llegas al verdadero primer nivel de la conciencia autorreflexiva, desde donde puedes verte a ti mismo a través de los ojos de los otros y entiendes que los demás son tan importantes como tú. En los primeros tres chakras estás regido por el "yo", en el cuarto empiezas a tener sentido de "nosotros". Cuando tienes dominio sobre tus pasiones, desde los tres primeros chakras, puedes dirigir esas pasiones hacia los otros. Sientes compasión.

Cuando se te abre chakra del corazón, se transforma tu relación con todos tus sentimientos. Comúnmente hay una confusión respecto a que sólo se puede sentir desde el cuarto chakra. No es así, tienes capacidad de sentir desde todos los chakras, pero es a partir del cuarto que sientes esos sentimientos. Sabes cuáles son tus sentimientos y puedes dirigirlos. Casi todos pueden amar y sentir fuertes impulsos y pasiones unos por otros, pero actuar desde el cuarto chakra es dar forma a la pasión para cumplir con los compromisos y obligaciones del amor, entregarse a todo amor como se entrega una madre al bien de su hijo.

El chakra del corazón rige las sensaciones sutiles y la capacidad de tocar, el tacto, decimos que cuando alguien habla desde su corazón, "nos toca", nos llega a la esencia misma. Sus funciones también determinan el sentido de los límites. Se relaciona con el funcionamiento del sistema inmune, la glándula del timo y el bombeo del corazón. Nos da inequívocas "corazonadas". Nos hace saber quiénes somos y qué queremos en las relaciones. ¿El otro debe estar conmigo o no? Esta persona o esta situación, ¿me toca a mí vivirla o no?. Cuando funciona bien, actúa como un sistema inmune, te advierte cuando algo es extraño y necesita ser examinado antes de aceptarlo, sabe cuando algo tiene afinidad contigo, con tu organismo, y puede entrar en tu cuerpo. Sabes cómo y cuándo y cuánto dejar entrar a alguien a tu vida, cómo armonizar todas tus relaciones.

Cuando el chakra cordial se halla en estado de deficiencia notaremos una presión sobre el esternón y tal vez la respiración profunda resulte difícil y forzada. El tórax presenta un aspecto hundido y de ahí la tendencia a la depresión anímica.

La persona que se encuentra en esta situación quizá tenderá a aislarse, rehuendo las relaciones interpersonales, o simplemente padecerá falta de autoestima. Al cerrarse el chakra cordial se deprime el propio núcleo del sistema chákrico y la energía circula con dificultad entre la región inferior del cuerpo y la superior. Incluso es posible que se instaure una profunda división cuerpo-mente. Los estados de ese tipo pueden ser consecuencia de abandonos, malos tratos emocionales o vivencias vergonzosas en edad infantil. Más adelante las penas de la vida suelen echar su fardo sobre el chakra cordial del adulto, imposibilitando a veces la respiración natural y la dilatación torácica.

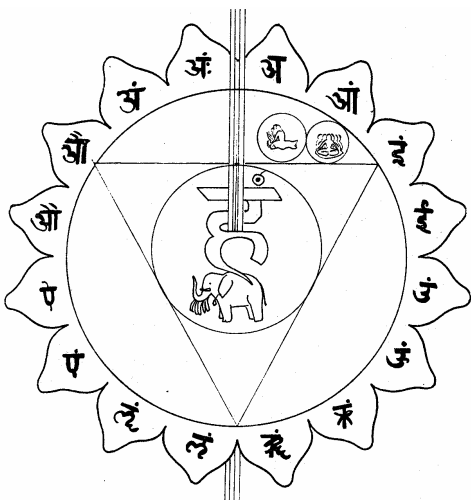
En la condición excesiva o de apertura ilimitada del chakra cordial se registra la tendencia al desprendimiento exagerado. Es el caso de la persona que se entrega por completo a otra, con tal abnegación que se olvida de sí misma: el perfil típico de una personalidad codependiente. El que vive a través de los demás no está operando desde su propio centro. Las causas de tal estado pueden ser muy similares a las que originan la deficiencia del chakra cordial. El mecanismo de defensa puede ser una reacción de reticencia y aislamiento, o de hiperactividad, lo cual depende de la manera en que haya transitado la energía a través del chakra cordial para manifestarse en el mundo exterior de las relaciones interpersonales.

En resumen, la misión del chakra Anahata consiste en establecer un estado de equilibrio dentro de nosotros mismos, así como en nuestras relaciones, y en abrirnos a la compasión y al amor. El tránsito de la energía a través del corazón conecta la mente y el cuerpo, lo interno y lo externo, el yo y los demás, y nos recompensa con una profunda sensación de paz y plenitud. Así pues identificamos al Chakra cordial con el Amor Incondicional y la Compasión. Cuando está en equilibrio se experimenta una gran compasión hacia los demás y Amor. Cuando está en desequilibrio, existe una dependencia del afecto de los demás y cuando está poco desarrollado, experimentamos los celos, envidias, egoísmo, culpa, indignidad. Su color verde pasa al rosado violáceo al llegar a una vibración superior.



3.5 QUINTO CHAKRA - HABLA Y CREA

Pasamos a ser conscientes de nosotros mismos y....
De este modo surge una consciencia que ya no
está prisionera en el insignificante y supersensitivo
mundo personal del ego.
C.G. Jung



Chakra Vishuddha, también denominado chakra de la garganta, o centro de comunicación. El quinto chakra se encuentra entre la nuez y la laringe, entre la 4ª y 5ª vértebra cervical. Nace de la columna vertebral cervical y se abre hacia delante.

Símbolos y correspondencias.

Nombre sánscrito: Vishuddha que significa Purificación

Localización: Plexo de la carótida. Garganta

Tattva o Elemento: Éter.

Color: azul claro y verde azulado.

Sonido Raiz: Ham



Fonema: la I

Función: Comunicación, creatividad

Sentido: Oído.

Correspondencias corporales: Cuello, garganta, cervicales, barbilla, orejas, brazos y

manos.

Glándula correspondiente: Tiroides, paratiroides

La tiroides desempeña un papel importante en el crecimiento del esqueleto y de los órganos internos. Se encarga del equilibrio entre el crecimiento físico y psíquico y regula el metabolismo, es decir, la forma y la velocidad en la que transformamos nuestro alimento en energía y en que consumimos dicha energía. Además regula el metabolismo del yodo y el equilibrio del calcio en la sangre y los tejidos.

Correspondencias astrológicas:

Géminis/Mercurio: Comunicación, intercambio de conocimientos y experiencias.

Marte: Automanifestación activa.

Tauro/Venus: Sentido del espacio y la forma.

Acuario/Urano: Inspiración divina, transmisión de sabiduría y conocimientos superiores, independencia.

Eta en el Camino de Santiago: Desde Hospital de Órbigo hasta Ponferrada, con 65,3 Km.

El Simbolismo de este chakra es el triángulo invertido con un círculo blanco inscrito, el cual, según se admite generalmente representa la luna llena, todo ello

dentro del loto de dieciséis pétalos, que completa el círculo, pues una octava asciende y la otra desciende alrededor del círculo. Aquí termina el aumento de pétalos en cada chakra. Dentro del círculo se representa un elefante blanco, que se ha convertido en el maestro de la paciencia, la memoria, la autoconfianza y el gozo de la sincronización con la naturaleza. Sobre el cual se inscribe el símbolo Bija HAM. La deidad es Panchavaktra Shiva, con cinco cabezas que representan el olfato, el gusto, la vista, el tacto y el sonido, así como la unión de los cinco elementos en sus formas más puras. La Sahkti Shakini es la encarnación de la pureza y es quien concede todo el conocimiento superior y los siddhis o poderes. En cada una de sus cuatro manos lleva un cráneo, símbolo de la separación del mundo ilusorio de los sentidos; un Ankusha, vara de elefante para controlar a Gaja, el elefante del intelecto, ya que puede ser muy independiente; las Escrituras, que representan el conocimiento del arte de vivir correctamente sin complejos y por último el Mala, que actúa como poderoso instrumento centrador.

El quinto chakra, asociado con la garganta y con las glándulas tiroideas y paratiroides, es la verdadera entrada a lo milagroso y misterioso, ya que está regido por el elemento éter. Éter es la condición del espacio y del tiempo para que algo pueda existir. Es el inicio del proceso de manifestación. Si piensas en la secuencia de los elementos: éter, aire, fuego, agua y tierra, como si fueran fases o etapas del proceso de manifestación, reconocerás que el éter es el más sutil de todos. Ocurre mucho antes de que haya algo preciso, mucho antes de que aparezca el elemento aire, relacionado con los sentimientos que inician el proceso del compromiso; seguido del fuego que les da la energía, la voluntad y el objetivo claro para hacer algo; y después del agua que les da pasión para fluir y sumergirse uno en el otro; y finalmente la tierra que les provee la materia para su manifestación final.

En el chakra laríngeo encontramos el centro de la capacidad de expresión humana, la comunicación y la inspiración. A través del chakra de la garganta manifestamos todo lo que vive en nosotros, nuestra risa y nuestro llanto, nuestros sentimientos de amor y de alegría o de angustia y de ira, nuestras intenciones y deseos, e igualmente nuestras ideas, intuiciones y nuestra percepción de los mundos interiores.

El tipo de comunicación que se expresa desde el quinto chakra es muy directo. Se dicen las cosas como son: "es como es" y "que así sea". Representa el poder de la proyección; ese poder viene de la seguridad de haber colocado algo al

comienzo del ciclo de la creación, sabiendo que todas las leyes del universo lo van a apoyar, porque el intento coincide con ellas. Es una certeza diferente de la que tienes sólo por haber acumulado poder personal en el tercer chakra. El poder del quinto chakra radica en que tu lengua y la lengua de Dios sean la misma.

La comunicación de nuestra vida interior hacia el exterior se produce predominantemente a través de la palabra hablada, pero también a través de nuestros ademanes y nuestra mímica, y a través de otras manifestaciones creativas, como la música, el arte gráfico e interpretativo, la danza, etc. La creatividad que encontrábamos en el chakra sacro se une en el chakra del cuello con las energías de los restantes chakras, y la potencia formadora del éter le da una determinada figura que nosotros retransmitimos al mundo exterior.

Sin embargo, nosotros sólo podemos expresar aquello que encontramos en nosotros. Así, a través del quinto chakra recibimos en primer lugar la facultad de la autorreflexión. La premisa necesaria para poder reflexionar es una cierta distancia interior. A medida que desarrollamos el chakra del cuello somos más y más conscientes de nuestro cuerpo mental, y podemos separar su funcionamiento del funcionamiento del cuerpo emocional, del funcionamiento del cuerpo etérico y del funcionamiento del cuerpo físico. Esto significa que nuestros pensamientos ya no son los rehenes de nuestros sentimientos y sensaciones físicas, por lo que es posible un conocimiento objetivo.

El éter se define también como espacio (Akasha), en el que despliegan su eficacia los elementos más compactos. El conocimiento más profundo nos es conferido cuando estamos abiertos y desahogados, cuando permanecemos en silencio y escuchamos atentamente al espacio interior y exterior. Al quinto chakra se asocia la función sensorial del oído. Aquí abrimos nuestro oído, escuchamos atentamente las voces ocultas o no ocultas de la creación. También percibimos nuestra propia voz interior, entramos en contacto con el espíritu inherente a nosotros y recibimos su inspiración. Y desarrollamos una confianza inquebrantable en la guía personal superior. También somos conscientes de nuestra auténtica función en la vida. Conocemos que nuestros propios mundos interiores son tanto los planos no materiales de la vida como el mundo exterior, y somos capaces de recoger y retransmitir informaciones de los ámbitos no materiales y de las dimensiones superiores de la realidad. Así, en el quinto chakra encontramos nuestra expresión individual de la perfección en todos los planos.

Con el quinto chakra completamente abierto expresas claramente y sin temor tus sentimientos, pensamientos y conocimientos interiores. Asimismo estás en condiciones de revelar tus debilidades y mostrar tus puntos fuertes. Una actitud sincera predomina en ti y posees la capacidad de expresarte de forma totalmente creativa con todo tu ser, tanto como guardar silencio cuando es lo indicado, y escuchar a los demás con el corazón y con la comprensión interior. Tu lenguaje está lleno de fantasía y, al mismo tiempo, es muy claro. Esta voz es plena y cadenciosa. Ante las dificultades y resistencias permaneces fiel a ti mismo, y también puedes decir «no» cuando pienses así. No te dejas convencer o arrastrar por la opinión de otras personas, y en su lugar conservas tu independencia, libertad y autodeterminación. Tu ausencia de prejuicios y tu amplitud interior te hacen abierto para la realidad de las dimensiones no materiales. Desde aquí recibes, a través de la voz interior, informaciones que te conducen en tu camino por la vida, y te entregas con plena confianza a esta guía. Puedes entrar en comunicación con seres de otros ámbitos existenciales, y los conocimientos que recibes de ello los retransmites sensatamente a tus congéneres sin temer su juicio. Todos los medios de expresión creativos que utilizas tienen la capacidad de transmitir sabiduría y verdad. Desde tu independencia interior y desde la libre manifestación de todo tu ser nace en ti una profunda alegría y el sentimiento de plenitud e integridad.

Cuando las energías de este chakra están bloqueadas, está alterado el entendimiento entre la «cabeza» y el «cuerpo». Esto puede manifestarse de dos formas. O bien te resulta difícil reflexionar sobre tus sentimientos, y expresas con frecuencia tus emociones acumuladas mediante acciones irreflexivas; o te has encapsulado en tu intelectualidad o tu racionalismo, y la sabiduría de tu mundo sentimental sólo permite pasar el filtro de tu autojuicio a muy contadas emociones. Los sentimientos inconscientes de culpa y las angustias te impiden verte y mostrarte tal como eres y expresar libremente tus pensamientos, sentimientos y necesidades más interiores. En lugar de ello, tratas de disimularlos con toda suerte de palabras y gestos, tras los cuales ocultas tu auténtico ser.

Tu lenguaje es o poco elaborado y grosero, o incluso objetivo y frío. Posiblemente también tartamudearás. Tu voz es relativamente alta, y tus palabras no tienen mayor profundidad de contenido. No te permites dar una apariencia débil, sino que tratas de aparentar fortaleza a cualquier precio. De esta forma, te sometes a ti mismo a presión con exigencias impuestas por ti mismo. También puede suceder que las funciones que te impone la vida en algún momento sean una carga demasiado grande para tus hombros. Entonces te acorazas en tu «cintura

escapular»: te encoges de hombros y encoges el cuello para protegerte inconscientemente de mayores esfuerzos, o te armas para un nuevo «ataque».

Un funcionamiento inarmónico del quinto chakra se encuentra también en las personas que abusan de su palabra y de su capacidad de expresión para manipular a sus congéneres, o que intentan mediante una locuacidad ininterrumpida atraer hacia sí la atención. En general, las personas cuyas energías están estancadas en el chakra del cuello no tienen acceso a las dimensiones no materiales del ser, puesto que les falta la franqueza, la amplitud interior y la independencia, que son las premisas para la percepción de estos ámbitos.

También, en caso de hipofunción, tendrás dificultades para mostrarte, manifestarte y representarte. Sin embargo, aquí te retraes completamente, eres preferentemente tímido, callado y retraído, o hablas sólo sobre cosas sin importancia de tu vida exterior. Sin embargo, cuando debes exteriorizar algo de lo que piensas o sientes en lo más íntimo, se te hace con facilidad un nudo en la garganta y tu voz suena coaccionada. Con más frecuencia aún que en el caso de funcionamiento inarmónico encontramos aquí el síntoma del tartamudeo. Estás inseguro frente a otras personas y temes el juicio que puedan formular sobre ti. De modo que te orientas intensamente hacia su opinión y con frecuencia no sabes realmente lo que quieres tú mismo. No tienes ningún acceso a los mensajes de tu mente y ninguna confianza en tus potencias intuitivas. Cuando en el transcurso de la vida el quinto chakra no se ha desarrollado, aparece una cierta rigidez. El marco trazado por ti mismo, dentro del cual pasas tu existencia y en el que expresas tu potencial, es muy reducido, pues sólo consideras como realidad el mundo exterior. El quinto chakra es tan sólo llegar frente a la puerta de entrada. Cuando logres maestría en tu palabra y destreza para iniciar acciones que vienen del alma, abrirás realmente la puerta a los reinos más elevados.

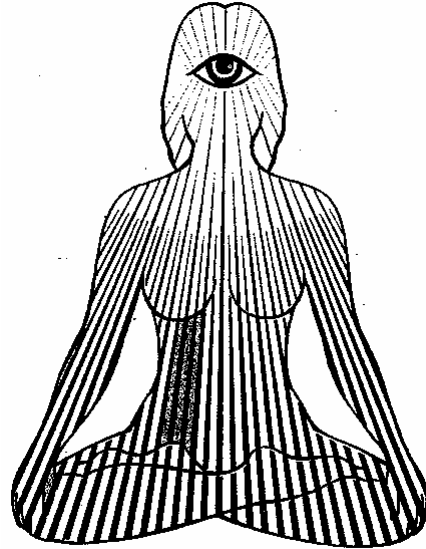
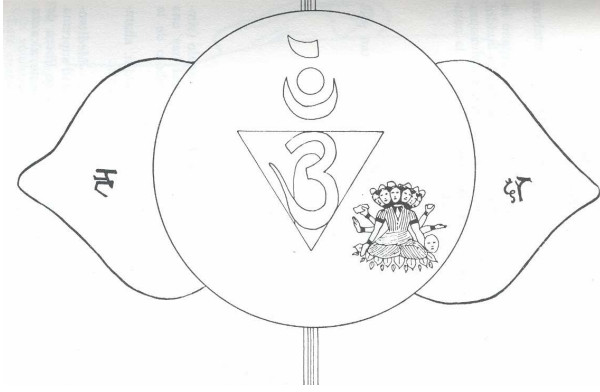
Resumiendo, identificamos el quinto chakra con la Creatividad, la Comunicación, la Inspiración y la Voluntad. Cuando está en equilibrio sabes expresar tus pensamientos y sentimientos. Si está desequilibrado, la timidez está presente y cuando está poco desarrollado, hay bloqueos en tu expresión y restricciones que te impiden expresar tu verdad. Su color Azul claro se torna azul violeta brillante al subir de vibración.



3.6 SEXTO CHAKRA - INTUICIÓN, CLARIVIDENCIA

Ese elemento espiritual supremo, -el atman- es inalterable

por naturaleza y más rápido que la mente.
Los sentidos no pueden alcanzarle, porque les precede a todos.
En su quietud, sobrepasa todo lo que tiene movimiento.
Solamente en su presencia,
gobierna el aire todas las actividades de los seres vivientes.
Ishavasya Upanishad



Chakra Ajna, chakra frontal o tercer ojo. El sexto chakra se encuentra situado un dedo por encima de la base de la nariz, en el centro de la frente. Es el centro de la conciencia y de la actividad mental en todas sus formas y grados. Se abre hacia delante.

Símbolos y correspondencias

Nombre sánscrito: Ajna que significa Autoridad, Mando, Poder ilimitado.

Localización: Centro del cráneo, entrecejo

Tattva o Elemento: Maha tattva, donde todos los otros tattvas están presentes.

Color: Indigo

Sonido Raíz: OM

Fonema: mmmm (no vocal en este caso)

Función: la Intuición, Conocimiento del Ser

Sentido: Todos los sentidos, también en forma de percepción extrasensorial.

Correspondencias corporales: Rostro; ojos, oídos, nariz, senos paranasales.

Glándula correspondiente: Glándula pituitaria (hipófisis).

La hipófisis se denomina también a veces «glándula maestra», puesto que, mediante su actividad secretora interna, controla el funcionamiento de todas las demás glándulas. Al igual que un director de orquesta, establece una conjunción armónica de las restantes glándulas.

Correspondencias astrológicas:

Mercurio: Conocimiento intelectual, pensamiento racional.

Sagitario/Júpiter. Pensamiento holístico, conocimiento de las relaciones interiores.

Acuario/Urano: Pensamiento de inspiración divina, intuición superior, conocimiento súbito.

Piscis/Neptuno: Capacidad de imaginación, intuición, acceso (mediante la entrega) a las verdades interiores.

Etapas en el Camino de Santiago: Desde Ponferrada hasta Tricastela, con 73,7 Km.

La forma del Yantra del sexto chakra es un círculo blanco rodeado de dos pétalos, en el centro un triángulo de oro invertido conteniendo el lingam y el sonido semilla OM. La Shakti Hakini, con seis cabezas y sentada sobre un loto rosa con el pie izquierdo levantado, imparte el conocimiento de la verdad incondicional, la conciencia de la no dualidad. Sobre el triángulo, una luna creciente. El punto Bindu de la manifestación y Shiva representado por sus rayos.

A través del sexto chakra se consuma la percepción consciente del ser. En él se asienta la fuerza psíquica superior, la capacidad intelectual de diferenciación, la capacidad del recuerdo y de la voluntad; y a nivel físico es la central de mandos suprema del sistema nervioso central. Su función es ver lo invisible y conocer lo desconocido. Es el centro de la intuición y de nuestra conexión directa con la fuente infinita de sabiduría.

Cualquier realización en nuestra vida presupone pensamientos e ideas que pueden ser alimentados por patrones emocionales inconscientes, pero también por el conocimiento de la realidad. A través del tercer ojo estamos unidos con el proceso de manifestación mediante la fuerza del pensamiento. Es aquí donde se juntan los principales canales de energía ida, pingala y shushumna, donde los tres ríos de tu energía interna se integran en uno.

En el ser humano están contenidos todos los planos de la creación, desde el ser puro hasta la materia compacta, y vienen representados por los diferentes planos de vibración de los chakras. Así, el proceso de manifestación se consuma en nosotros y a través nuestro. Como el tercer ojo sirve de asiento a todos los procesos de concienciación, aquí obtenemos la facultad de la manifestación hasta la materialización y desmaterialización de la materia. Podemos crear nuevas realidades en el plano psíquico y disolver viejas realidades. Sin embargo, en general, este proceso no se produce de forma automática y sin una actuación

consciente. La mayoría de los pensamientos que determinan nuestra vida son controlados por nuestros patrones emocionales no liberados y programados por juicios y prejuicios tanto propios como ajenos. Pero también estos pensamientos se realizan en nuestra vida, puesto que lo que percibimos y vivimos fuera es siempre y en último término una manifestación de nuestra realidad subjetiva.

Con el desarrollo de nuestra conciencia y la creciente apertura del tercer ojo siempre podemos dirigir conscientemente este proceso. Nuestra fuerza de imaginación genera entonces la energía para cumplir una idea o un deseo. Junto con un chakra cordial abierto, ahora también podemos emitir energías curativas y efectuar curaciones a distancia. Al mismo tiempo recibimos acceso a todos los planos de la creación que se encuentran detrás de la realidad física. El conocimiento de los mismos nos llega en forma de intuición, mediante la visión clarividente o mediante la clarividencia auditiva o táctil. Lo que anteriormente tal vez sólo intuíamos vagamente se convierte ahora en una nítida percepción.

El sexto chakra funciona armónicamente aun cuando no esté completamente desarrollado. Esto se muestra en un entendimiento despierto y en las habilidades intelectuales. Una investigación científica llevada a cabo desde un punto de vista holístico también puede ser un signo de un tercer ojo parcialmente abierto y que funciona armónicamente, al igual que los conocimientos de las verdades filosóficas profundas y una facultad bien desarrollada de visualización. Tu espíritu está concentrado y simultáneamente abierto para las verdades místicas. Te das cada vez más cuenta de que las manifestaciones exteriores de las cosas son sólo un símil, un símbolo en el que un principio espiritual se manifiesta en el plano material. Tu pensamiento será llevado por el idealismo y la fantasía. Tal vez también observes de cuando en cuando que tus pensamientos e ideas se cumplen espontáneamente.

Cuanto más se desarrolle tu tercer ojo, tanto más descansará tu pensamiento sobre un conocimiento directo e interior de la realidad. Igualmente empiezan a desarrollarse facultades parciales del sexto chakra, como la clarividencia, intuiciones de otras dimensiones de la realidad: por ejemplo, en la meditación o en el sueño. Al alcanzar la apertura total percibirás el mundo de una forma nueva. Los límites de tu comprensión racional habrán sido ampliamente superados. El mundo material se te habrá hecho transparente. Tu percepción extrasensorial es tan transparente que podrás percibir directamente las fuerzas que actúan detrás de la superficie de las apariencias exteriores, y estarás en situación de controlar estas energías conscientemente y hacer surgir formas propias de manifestación de estas fuerzas. Pero al hacerlo estarás sujeto a determinadas leyes

regulares, cuyo marco no podrás sobrepasar, de forma que se conserve un orden natural.

La repercusión más frecuente de un funcionamiento inarmónico es en este caso la «pesadez de cabeza». Eres una persona que vive casi exclusivamente a través del intelecto y de la razón. Al intentar regular todo mediante el entendimiento sólo das validez a las verdades que te transmite tu pensamiento racional. Tus capacidades intelectuales están posiblemente muy marcadas y posees el don del análisis sagaz, pero te falta la visión holística y la capacidad de integración en una gran relación cósmica.

Así se llega fácilmente a una preponderancia intelectual. Para ti solo es válido lo que captas con el entendimiento y lo verificable y probable con los métodos científicos. Rechazas el conocimiento espiritual por acientífico e irrealista.

También el intento de influir sobre las personas o las cosas con la fuerza del pensamiento para demostrar el propio poder o para satisfacer las necesidades personales cae de lleno en el ámbito de un funcionamiento inarmónico del tercer ojo. En general, suele estar alterado simultáneamente el chakra del plexo solar, y el chakra cordial y el coronal estarán poco desarrollados. Se instala una sensación de aislamiento, y a la larga no se alcanza la satisfacción a que se aspira.

Otra repercusión de las energías mal dirigidas en el sexto chakra aparece cuando el chakra radical (y con él la «toma de tierra») está alterado, y cuando existen otros chakras cuyo funcionamiento armónico está bloqueado. Entonces puede suceder que, aun cuando tengas acceso a los niveles más sutiles de la percepción, no reconozcas en su verdadero significado las imágenes e informaciones recibidas. Éstas se mezclan con tus propias ideas y fantasías, que provienen de tus patrones emocionales no procesados. Estas imágenes marcadas subjetivamente pueden ser tan dominantes que tú las contemples como la única existencia, las proyectes al mundo exterior y pierdas la referencia de la realidad.

Cuando el flujo de energías en el sexto chakra está bastante obstruido, para ti la única realidad es el mundo exterior visible. Tu vida estará determinada por deseos materiales, necesidades corporales y emociones no reflexivas. Las disputas intelectuales las encontrarás estresantes e inútiles. Rechazas las verdades espirituales, puesto que para ti se basan en imaginaciones o en ensoñaciones insensatas que no representan una referencia práctica. Tu pensamiento se orienta fundamentalmente hacia las opiniones predominantes.

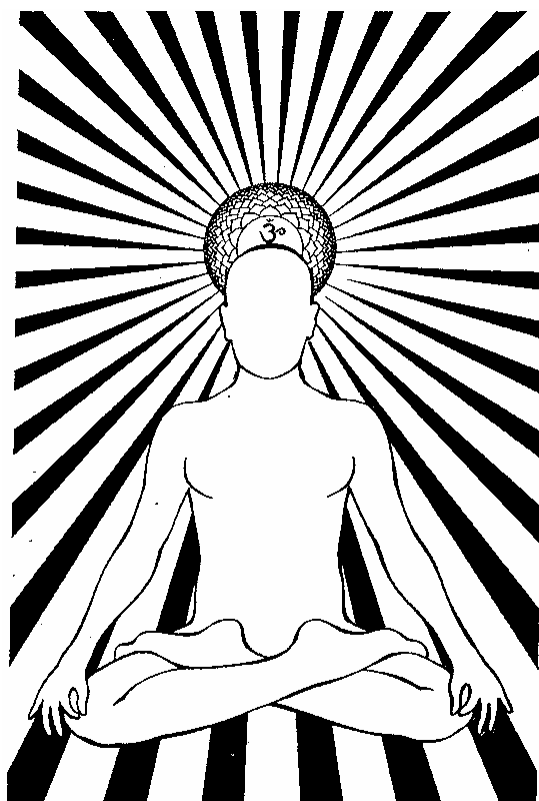
En situaciones que te exigen mucho pierdes fácilmente la cabeza. Posiblemente, también eres muy olvidadizo. Las alteraciones de la visión, que a menudo acompañan a una hipofunción del sexto chakra, son una llamada de atención para mirar más hacia el interior y para conocer también aquellos ámbitos que se hallan detrás de la superficie visible. En caso extremo, tus pensamientos pueden ser poco claros y confusos y estar totalmente determinados por tus patrones emocionales no liberados.

En resumen, identificamos el Ajna chakra con la Intuición, la Clarividencia, la Premonición, la Telepatía y la Sabiduría. Cuando está equilibrado obtienes el Conocimiento Superior y un análisis justo de las experiencias. Cuando hay desequilibrio el temor, la tensión, la falta de concentración y los malos sueños están presentes y cuando está poco desarrollado hay una falta de visión global.



3.7 SEPTIMO CHAKRA - SER, EL INFINITO

Cuando la luz del conocimiento destella desde todas las puertas del cuerpo, pueden estar seguros de que prevalece la pureza.
Bhagavad Gita



Chakra Sahasrara o centro coronario. El séptimo chakra se encuentra situado en el punto supremo, encima de nuestra cabeza y en el centro. Se abre hacia arriba.

Símbolos y correspondencias

Nombre sánscrito: Sahasrara, que significa Mil Pétalos

Localización: Parte superior del cráneo

Color: Violeta, también blanco y oro.

Sonido Raíz: Ninguno

Fonema: N nasal

Función: El Entendimiento del Ser puro.

Correspondencia corporal: Cerebro.

Glándula correspondiente: Glándula pineal (epífisis).

Esta glándula se activa y produce melatonina cuando no hay luz. La melatonina es producida a partir de la serotonina. La epífisis está relacionada con la regulación de los ciclos de vigilia y sueño. Se ha comprobado que esta hormona sirve para contrarrestar los efectos del síndrome de diferencia de zonas horarias. Es también un poderoso antioxidante y se ha comprobado que participa en la muerte programada de células cancerosas en el timo. Pero también está comprobado que altas dosis de esta hormona tiene un efecto cancerígeno. Es también un hecho que controla el inicio de la pubertad y que podría influir en los ritmos circadianos (ciclo que se reproduce más o menos cada 24 horas, y en base al cual se ajustan los biorritmos de los organismos). La producción de esta hormona disminuye con la edad.

Correspondencias astrológicas:

Capricornio/Saturno: Concentración en lo esencial, penetración de la materia con luz

divina.

Piscis/Neptuno: Disolución de los límites, entrega, unificación

Etapas en el Camino de Santiago: Desde Tricastela hasta Santiago de Compostela, meta del peregrino (aunque algunos prefieren llegar al final, a Finisterre) y curiosamente con los mismos kilómetros que la etapa correspondiente al chakra Anahata, 134,7 Km.

El simbolismo de Sahasrara es el círculo como una luna llena resplandeciente. En algunas escrituras el yantra se menciona como purna chandra (luna llena), en otras, como nirakara (sin forma). Por encima de la esfera hay un paraguas de mil pétalos de loto dispuesto en los diversos colores del arco iris. La deidad es el gurú interior y la Shakti Chaitanya. Algunas escrituras hablan de Paramatma y otras de Mahashakti.

El chakra corona es la fuente y el punto de partida para la manifestación de todas las restantes energías de los chakras. Aquí estamos unidos con el ser divino sin atributos y amorfo, que contiene en sí todas las formas y atributos no manifestados. Se corresponde con la intuición superior, con la voluntad espiritual y con el mundo trascendente, divino. Este centro es el objetivo final de Kundalini en su ascenso progresivo a lo largo del Sushumna, según la escuela tradicional tántrica.

Es el lugar en que nos encontramos como en casa: desde aquí partió nuestro viaje hacia la vida, y aquí regresamos al final de nuestra evolución. Todo cuanto captamos, primero intelectualmente y después intuitivamente, adquiere ahora una comprensión completa. El conocimiento que obtenemos a través del chakra corona va más allá aún del que nos proporciona el tercer ojo, puesto que ya no estamos separados del objeto de la percepción. Vivimos las diferentes manifestaciones de la creación, entre las que también se encuentra nuestro cuerpo, como un juego de la consciencia divina con la que nos hemos unificado.

La vía para el desarrollo del chakra supremo está indicada someramente por la radiación violeta. El violeta es el color de la meditación y de la entrega. Mientras que en la activación de los seis centros energéticos inferiores podíamos influir de forma concreta, aquí sólo podemos abrirnos y convertirnos en receptáculo.

Mediante el despliegue del séptimo chakra se disuelven también los últimos bloqueos limitadores de los restantes chakras, y las energías comienzan a vibrar con las frecuencias más altas de que son capaces. Cada chakra se convierte en un espejo del ser divino en su plano especial, expresando así el potencial supremo de que dispone.

Tan pronto como el chakra corona está completamente despierto, su misión, recibir las energías cósmicas, ha concluido. Ahora es él mismo el que emite energías. Para ello el «cáliz de la flor» se abomba hacia fuera y compone una corona sobre la cabeza.

Así como el sexto chakra está asociado con la luz sutil, el séptimo chakra está asociado con el sonido cósmico. Ahí, cuando se despierta la percepción, es como si escucharas el ruido ensordecedor de miles de truenos estallando simultáneamente. Los videntes antiguos intentaron captar ese sonido en el "gong". Si escuchas el gong con toda atención, todos tus nervios se estiran hasta su límite. La percepción del cuerpo y la imagen del cuerpo se disuelven en un complejo de sensaciones provenientes de varios sentidos a la vez. Ante esa presión, tienes la opción de soltarte y entregarte a la experiencia o contraerte y salir de ella.

La apertura del séptimo chakra tiene una condición clave: la humildad, la entrega, la capacidad de postrarse ante el Infinito. Por esto, en muchas tradiciones, las personas suelen inclinarse o postrarse ante la divinidad. El tope de la cabeza se inclina hacia la tierra y, al hacer este movimiento, la atención, la sangre, la circulación y el prana se concentran en el séptimo chakra y la persona se siente abierta y fortalecida.

Cuando alguien no abre adecuadamente el séptimo chakra, la función psíquica que puede haber surgido ya de su tercer o sexto chakra, podría meterlo en problemas. Sin humildad, disponer de información desconocida puede dar como resultado un ego espiritual. Cuando alcanzas ese estado, fluyes espontáneamente y con certeza en tu ritmo con el universo. Muchas personas se detienen antes de alcanzar ese estado, se sienten satisfechas con sus poderes psíquicos, que son una gran tentación de poder personal. Por ello muchas tradiciones advierten que no es recomendable buscar el poder por el poder mismo. Algunas personas que, en la medida en que su sexto chakra se va abriendo, perciben a los espíritus, asumen que toda la información que reciben de los planos sutiles es verdadera. Esto no es así. El hecho de que una persona haya muerto no significa que haya logrado superar su ego. Así que toda la información y la fuerza que recibes en ti cuando se fortalecen tus chakras inferiores y se va abriendo tu sexto chakra, también debe ser integrada en armonía y sintonía con el Todo. Esto se logra cuando funcionan armoniosamente y en combinación el cuarto y el séptimo chakras.

En el séptimo chakra no hay bloqueos en sentido auténtico. Únicamente puede estar más o menos desarrollado. Cuando el chakra corona comienza a abrirse, vivirás instantes cada vez más frecuentes en los que la separación entre tu ser interior y la vida exterior se anula. Cuando tu ser esté maduro para ello, esta iluminación definitiva puede aparecer súbitamente, y no existe camino de regreso en tu evolución. Tu «yo» individual se convierte en el «yo» universal. Las meditaciones pueden darte más que en ningún otro momento intuiciones de tu origen divino y provocar vivencias de la unidad. De forma que deberías aprovechar esta oportunidad para ir hacia el interior más que nunca.

Como hemos visto, la apertura y armonización de los chakras descritos hasta ahora pueden transmitirnos una gran plenitud de conocimiento, experiencias y capacidades. Pero sin la apertura del chakra corona siempre tendrás la sensación de separación de la plenitud del ser, y por ello no estarás totalmente libre de la angustia. Por esta angustia, en los chakras se seguirá manteniendo un resto de bloqueos residuales. Los chakras no podrán desplegar toda la amplitud de sus posibilidades, y las energías individuales no vibrarán en perfecta consonancia con los Niveles Superiores y por lo tanto, no habrá plena armonía entre ellas.

Resumiendo, identificamos el séptimo chakra con el Conocimiento Puro, la Experiencia de otros planos y la Conexión con lo Divino. Abierto y en equilibrio adquieres el concepto de Armonía y Amor Universal, por el contrario, si está

desequilibrado hay confusión, depresión, duda e incomprensión hacia lo que la vida te ofrece, falta de inspiración. Si está cerrado hay miedo a la muerte y escepticismo hacia el Todo. Su color violeta se convierte en la fulgurante llama violeta al abrirse totalmente.



II PRÁCTICAS PARA ARMONIZAR LOS CHACKAS

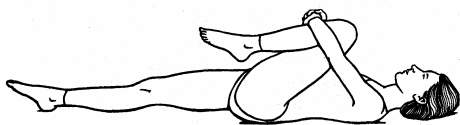
4. EJERCICIOS FISICOS PARA EL DESARROLLO DE LOS CHACKAS

4.1.- PRIMER CHAKRA

Las siguientes asanas de yoga sirven para estimular y liberar la energía del chakra Muladhara:

4.1.1. APANASANA – Rodilla al pecho

Tumbados en decúbito supino doblar las rodillas colocando los pies en el suelo a unos sesenta centímetros de las nalgas. Acercar la rodilla izquierda hacia el pecho, cogiéndola con las manos o antebrazos a la vez que estiramos la pierna



derecha, relajándola. También los hombros permanecen relajados. Al ritmo de nuestra respiración iremos soltando la presión de la pierna doblada de modo que al inspirar la separamos un poco del pecho relajando toda

la zona abdominal y al expulsar el aire volvemos a acercar la rodilla al pecho. Continuar durante varias respiraciones y cambiar de pierna. Mantener la atención en el Chakra raíz.

4.1.2 KANDHARASANA - Postura de los hombros o Medio Puente

Extendidos boca arriba, doblar las rodillas, plantas en el suelo, acercando talones a nalgas. Los pies separados entre sí unos 20 centímetros. Los brazos cerca del cuerpo, palmas hacia arriba.

Llevar el mentón hacia la garganta, elongando la nuca y acercándola al suelo. Pegar la zona lumbar al suelo balanceando la pelvis de atrás hacia delante, lo que va a protegerla durante el asana. Aplicar la respiración torácica. Inspirando y por medio de un esfuerzo de piernas presionando los pies en el suelo, ir elevando lentamente nalgas, la zona lumbar y la zona dorsal. Al espirar, ir posando, ahora en sentido inverso, la zona dorsal, lumbar y nalgas. Sincronizar movimiento y respiración. Repetir varias veces.



Durante la fase estable, caso de que la puedas mantener, deberás presionar constantemente los pies contra el suelo y mantener la elevación de las ingles con la contracción de nalgas.

4.1.3 POSTURA DEL SALTAMONTES (Shalabhasana)

Tendido hacia abajo con la frente en el suelo, piernas unidas, brazos hacia atrás, extendidos o ligeramente flexionados. Las palmas de las manos se apoyan en el suelo. Comencemos por la postura mitad del Saltamontes, que nos permitirá preparar la postura completa.



Tomar conciencia de la pierna derecha extendida, desde la ingle hasta el pie. Inspirando, ir elevándola lentamente sin doblarla, mediante una contracción de la zona lumbar y de la nalga correspondiente. Al hacerlo mantener toda la pierna izquierda en el suelo. No desplazarse hacia el lado izquierdo. Las manos ayudan y estabilizan la elevación. Marcar un tiempo arriba y descender despacio al espirar.

Hacer lo mismo con la pierna izquierda. Repetir tres veces, alternando las piernas. Después relajar... Ahora estás preparado para la postura completa.

Tomar conciencia de las dos piernas unidas y extendidas. Al inspirar, contrayendo intensamente las nalgas y la zona lumbar, elevarlas. Las manos se apoyan en el suelo facilitando dicha elevación. Estabilizar la posición y mantenerla varias respiraciones, según posibilidades. Centrarse en las zonas que trabajan sobre todo en la zona

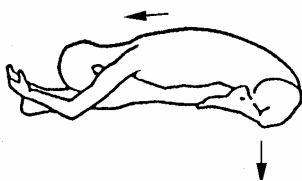


lumbar, y controlar la respiración. Para dejar la posición, ir disminuyendo la tonicidad muscular descendiendo las piernas despacio, durante la espiración. Relajar completamente.

4.1.4 CABEZA A LA RODILLA (Janushirshasana)

Sentado, columna vertebral recta, piernas extendidas y separadas. Ayudándose con las manos doblar la pierna izquierda y una vez la rodilla flexionada completamente, colocarla lateralmente en el suelo. La planta del pie vendrá a situarse contra el borde interno del muslo derecho, talón al perineo.

Mediante el apoyo de los dedos de las manos en el suelo, a ambos lados de la pelvis, codos ligeramente flexionados y hombros bajos y hacia atrás, inspirar elongando la columna vertebral. El tórax en expansión y la cabeza erguida, mentón hacia la garganta. Al espirar mantener el estiramiento.



A la siguiente inspiración, a medida que el tórax se eleva, girarlo hacia la pierna derecha y expulsar. La mano derecha se sitúa detrás de la pelvis. A cada inspiración, haciendo uso del empuje de los dedos, ir elevando el tórax e inclinando el tronco hacia delante, manteniendo los hombros bajos y hacia atrás y la cabeza erguida, nuca elongada. Al espirar mantener la posición adquirida.

Cuando la cabeza se posicione sobre el plano vertical de la rodilla derecha, colocar la mano izquierda sobre la rodilla derecha y luego la otra mano para progresar en la flexión, siempre al inspirar. Durante la espiración mantener la posición adquirida vigilando las zonas que entran en juego y relajando aquellas que se tensan o resisten al avance.

Cuando la inclinación del busto es suficiente, coger el dedo gordo del pie derecho y continuar el mismo proceso. La presión de los índices en el primer espacio interdigital y del pie, así como la tracción de los mismos, codos hacia el suelo, permitirá posar el vientre sobre el muslo para acabar depositando el tronco y la cabeza sobre la pierna derecha. Puede entonces extenderse los brazos y tomar con una mano la muñeca opuesta por delante de la planta del pie. Estabilizarse en la posición respirando lenta y profundamente, sensibilizando todo el flanco lumbar izquierdo. Volver a la posición de partida de manera gradual, siguiendo el mismo proceso a la inversa y relajarse. Repetir con la pierna derecha doblada y flexionando hacia la pierna izquierda extendida.

4.1.5 EJERCICIOS DE MOVILIDAD

Casi todo lo que implique un contacto con la Tierra sirve para tomar fundamento. Lo primero es llevar la energía hacia los pies y los ejercicios bioenergéticos que siguen son excelentes para este propósito:

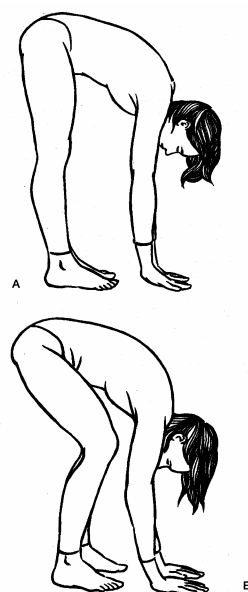
1. De pie, en postura cómoda, con los brazos colgando a los lados. Ponte de puntillas y luego descarga con fuerza sobre los talones, doblando las rodillas al mismo tiempo, como si quisieras hundirte en el suelo. Para dar más énfasis a este movimiento puedes también subir y bajar los brazos, subrayando el sentido descendente. Repítelo varias veces, es un buen ejercicio de calentamiento.

2 - Postura básica de toma de fundamento

En pie, las piernas separadas a la anchura de las caderas o poco más, las puntas de los pies en ligero ángulo hacia el exterior, las rodillas levemente flexionadas en vertical con los pies. Pisamos el suelo como si quisiéramos separar dos alfombrillas imaginarias puestas una debajo de cada pie. Sentimos la solidez y la fuerza que el suelo comunica al abdomen. Mantenemos la postura unos momentos mientras imaginamos que estamos defendiendo nuestro terreno ante una situación difícil. Si queremos cargar un poco más de esfuerzo sobre las piernas, inhalamos y flexionamos las rodillas. Al tiempo de exhalar nos erguimos. Repetir durante varios minutos, pero procurando no «agarrotar» las rodillas ya que entonces se rompería el circuito de toma de fundamento.

3 - El elefante

Inclínate hacia abajo con las piernas algo flexionadas y apoya las palmas de las manos en el suelo. Puedes gatear hacia delante tan pronto como te resulte incómodo el mantener la postura estática. Inhala y flexiona las rodillas hasta formar un ángulo de unos 45 grados; exhala y estira las rodillas hasta poner las piernas casi rectas, pero sin forzar jamás la posición. Repite el ejercicio hasta que notes un estremecimiento o la irrupción de una corriente de energía en las piernas, lo que suele ocurrir al cabo de unos minutos si se ejecuta correctamente. Por último, incorpórate despacio, con la espalda doblada y el vientre relajado, y te yergues hasta retornar a la postura de pie. La respiración debe permanecer profunda y regular durante estos ejercicios; puedes exhalar cualquier sonido que te parezca natural. Flexiona un par de veces las rodillas, sacude las piernas y quédate en postura de descanso, notando los efectos. Repítelo las veces que te parezca conveniente.



4 - Pies en alto

Tumbado de espaldas en el suelo, levanta las piernas al aire con las rodillas relativamente rectas, aunque no del todo. Alza las piernas hasta que los pies lleguen casi a la vertical de la cabeza, y saca los talones. Si localizas la postura que hace vibrar las piernas, quédate en ese punto y deja que prosiga la vibración, que carga de energía las piernas y las caderas.

5 - «Zapateado»

Excelente práctica por la mañana, al levantamos, y mejor aún si va seguida de un masaje de pies realizado con rodillo, con una pelota de tenis o por tu pareja, si es posible.

Patea el suelo varias veces con un pie, y luego con el otro. Este ejercicio abre los chakras de los pies y nos ayuda a entrar en contacto con la solidez del suelo.

Saltar, correr, bailar con música de ritmos monótonos y fuertemente acentuados es idóneo para activar el chakra raíz

4.1.6 SONIDO

El uso apropiado del sonido remueve los bloqueos energéticos negativos convirtiéndolos en positivos de tal manera que actúa sobre puntos particulares del cuerpo físico y psíquico facilitando el desarrollo de la creatividad, la sanación y el aprendizaje sobre uno mismo. Las vibraciones sonoras actúan sobre el movimiento del Prana redistribuyendo, consecuentemente, la energía. Nuestros ritmos naturales, diferentes en cada individuo, permiten adecuar cada actividad a un determinado estado de reposo, relajación y fluidez que favorece la resistencia física y la lucidez mental. Incluso algunas técnicas ritmofonéticas inducen, con el tiempo, una activación neurosensorial que incrementa la atención, la concentración y la memoria. Basta pensar que el oído es responsable del equilibrio y la orientación en el espacio para intuir la importancia que puede llegar a tener el desarrollo de las técnicas del Nada Yoga, no sólo en la vida real, sino en la consecución de las asanas y otras disciplinas de autorrealización.

Si usamos el sonido para activar el chakra Muladhara podemos hacerlo entonando su mantra LAM. También la vocal que tiene asignada, la U y si puedes entonarla con la nota de la escala musical que le corresponde, DO, será mucho más efectiva ya que desencadena un movimiento dirigido hacia abajo, en dirección a tus raíces. Te conduce a las profundidades del subconsciente y activa las energías terráneas originales del primer chakra.

4.1.7 COLOR

También podemos usar los colores de la Tierra, rojos y marrones para la activación del primer chakra, y podemos usarlos en la ropa que vestimos, coloreando algún dibujo, pero mucho mejor si es el propio mandala del chakra raíz. Las gemas de color rojo, marrón y negro también nos pueden ayudar a armonizarlo o energetizarlo, bien colocándolas sobre el chakra, en postura de Savasana o relajación y llevando la atención hacia ellas y el chakra, o bien cogiéndola con la mano izquierda, en contacto con el chakra de la mano durante la meditación.

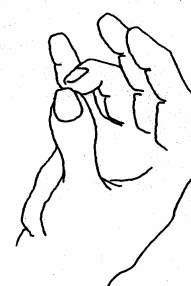
4.1.8 MUDRA

AUMENTA EL ELEMENTO TIERRA y ESTIMULA EL CHAKRA RAIZ-MULADHARA
Este mudra estimula los cinco sentidos y especialmente el olfato.

Endurece las uñas, fortalece el cabello (detiene la caída), pelo, músculos (evita la atrofia), huesos (previene la descalcificación) y sistema cutáneo (eficaz en las afecciones de la piel).

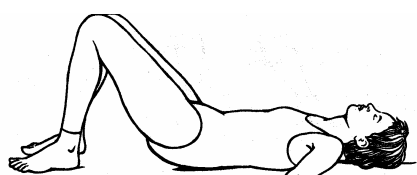
Estimula el chakra muladhara, combate la debilidad general del cuerpo y despierta las energías vitales fortaleciendo el aura. En el terreno mental, expande la conciencia e incrementa la amplitud de miras.

Se forma uniendo la punta del anular con el pulgar.



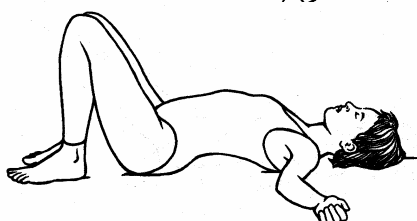
4.2.- SEGUNDO CHAKRA

Los ejercicios para la apertura del segundo chakra requieren un trabajo de movilidad de las caderas y del bajo vientre. Algunos apuntan solo a la apertura del chakra, otros tienden a estimular y movilizar las energías de esa región o a través de ella. En otros ejercicios interviene el cuerpo entero y son de contacto y gratificación, como el masaje y la actividad sexual, sin desdeñar algunas actividades de autogratificación, como los prolongados baños calientes, las duchas, la natación, todo ello relacionado con el agua. Todas estas actividades se pueden realizar como una meditación, de forma muy consciente, percibiendo todas las sensaciones al contacto con el agua. Darse gratificación uno mismo es el primer paso para saber recibir de otros o darla.



4.2.1 BALANCEO DE LA PELVIS

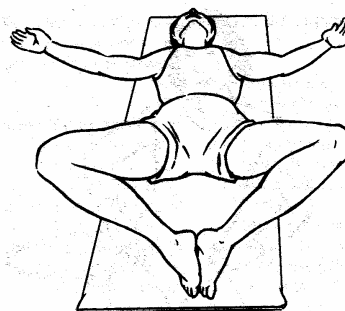
Empieza de espaldas, con las piernas flexionadas. Balancea la pelvis arriba y abajo al



compás de la respiración, inhalando plenamente con una respiración completa, y exhalando a fondo. Hacia el final de cada exhalación, empuja ligeramente con los pies en el suelo para que la pelvis se levante un poco, apoyando en el suelo la parte baja de la espalda.

4.2.2 LA POSTURA DE LA DIOSA

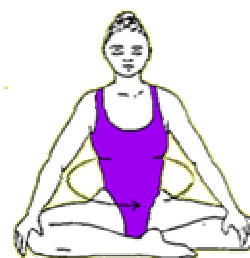
Túmbate de espaldas y relájate. Relaja especialmente las piernas, la pelvis y la parte baja de la espalda. Flexiona las rodillas para acercar los pies a las nalgas. Deja que las rodillas se separen poco a poco, y abre los muslos como cediendo al peso de las piernas. Procura relajarte, y no separes las piernas más de lo que te consienta la comodidad de la postura, que mantendrás durante dos minutos o más. Junta luego las rodillas. Este movimiento debe ser también muy lento y suave, respirando profundamente en todo momento y procurando conservar la relajación. De esta manera, nos ponemos en contacto con nuestra vulnerabilidad sexual que paradójicamente debe ser entendida antes de que podamos abrirnos por entero a este nivel. Partiendo de esta postura, abre poco a poco y luego cierra las piernas, inhalando al abrir y exhalando al cerrar, lo que quizá suscite una especie de temblor o vibración en las piernas y la pelvis.



4.2.3 CÍRCULOS DE CADERA

De pie:

Flexiona ligeramente las rodillas y adelanta la pelvis hasta situarla en coincidencia con el eje que pasa por tu centro de gravedad. Manteniendo las rodillas en postura flexible, haz girar la pelvis en círculos primero pequeños, y luego cada vez más amplios. Hay que tratar de no mover la cabeza ni los pies, y realizar la rotación sólo con las caderas, procurando que el movimiento se produzca con la mayor suavidad posible.



Sentada:

Siéntate en la postura sencilla. Posiciona tus manos en tus rodillas. Rota la pelvis circularmente y con vigor. Haz que sea un movimiento meditativo.

4.2.4 ELEVACIÓN DE PIERNAS

Es un ejercicio que ayuda a movilizar la energía a través de la pelvis subiendo a veces hasta los chakras superiores. Es un clásico ejercicio Kundalini y tonifica maravillosamente. Es importante no tensionar los músculos, a fin de evitar las molestas agujetas. Procura permanecer en sintonía con tu cuerpo.

Túmbate de espaldas y relájate. Eleva las piernas del suelo entre un palmo y dos, y sepáralas sin dejar de mantenerlas a esa altura. Júntalas, reposa, repite el movimiento. Seguramente querrás descansar después de unas cinco repeticiones. Después del descanso, sin embargo, levantarás las piernas juntas (y con las rodillas rectas) hasta la perpendicular, y después las abrirás hacia los lados. Repite el movimiento hasta que empieces a sentir cansancio. Hay que inhalar cuando levantes las piernas y exhalar mientras descienden hacia el suelo.

4.2.5 DESCARGA EMOCIONAL

Son numerosos los ejercicios que combinan la respiración, el masaje o diversas posturas para facilitar la expresión y el desahogo de emociones. Se trata de instrumentos potentes que deberían utilizarse siempre bajo el control de un terapeuta avezado. La masoterapia reichiana, la bioenergética y la terapia primal o rebirthing figuran entre estas disciplinas. Si te interesa, busca libros o profesionales que te informen más a fondo.

Importa recordar, no obstante, que cualquier emoción que se agite durante estos ejercicios debe ser procesada, es decir expresada. Gritar, llorar, patalear o pedir que alguien te rodee con los brazos durante la sesión, todo eso se acepta y aun se fomenta con objeto de romper los posibles bloqueos residentes en este (o en cualquier otro) chakra. Es conveniente rodearse de amistades que puedan colaborar con uno y suministrar la protección necesaria durante el ejercicio de estas disciplinas.

4.2.6 SONIDO

Para activar el segundo chakra es adecuado cualquier tipo de música que despierte la alegría despreocupada de vivir. También los ritmos fluidos y los bailes populares y en pareja entran en esta terapia, así como cualquier música que haga aflorar tus emociones.

Para tranquilizar y armonizar el chakra sacro puedes escuchar el canto de los pájaros, el murmullo del agua que fluye en la naturaleza, o el sonido cantarín de una pequeña fuente de interior.

Su mantra es VAM y la vocal que lo activa es la «O» cerrada. Se canta en la clave de RE de la escala. La vocal «O» desencadena un movimiento circular. En su forma cerrada, que se aproxima hacia el sonido «u», despierta la hondura de sentimientos y te conduce a la totalidad circular, en la que el yin y el yang, la

energía femenina y masculina, alcanzan la unidad por la armonía fluida de las fuerzas.

4.2.7 COLOR

Usaremos el color naranja en todas sus tonalidades tanto para colorear, vestir, meditar o simplemente extasiarnos contemplando bellas salidas o puestas de sol y nos dejaremos impregnar por la vibración de las gemas de este color.

4.2.8 MUDRA

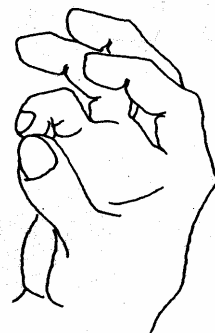
PARA FORTALECER EL ELEMENTO AGUA y EL CHAKRA SWADHISTHANA

Este mudra estimula el sentido del gusto y refuerza la sangre (anemias y anomalías de la sangre), los líquidos vitales del cuerpo (humores, hormonas, líquido intersticial) y los líquidos reproductores (eficaz contra la esterilidad).

Cuando en el cuerpo falta el elemento agua, se constatan los síntomas siguientes: sequedad de boca, deposiciones duras y secas, orina escasa, ojos secos y enrojecidos. Este conjunto de trastornos corresponde a una falta de líquidos vitales

denominada «vacío de yin» en medicina china, determinada muchas veces por envejecimiento orgánico e insuficiencia renal (en el sentido amplio que le da a este término la medicina oriental). El chakra swadhisthana es estimulado por este mudra, que "lubrifica» el cuerpo, aumentando la vitalidad de una forma lenta pero duradera.

Este mudra se realiza uniendo la punta del dedo meñique con la del pulgar (dedo del elemento fuego). En sánscrito se denomina jal-mudra.



4.3.- TERCER CHAKRA

La habilidad de crear y deshacer hábitos está asociado con el centro del ombligo o tercer chakra. Cuando nuestro centro umbilical es fuerte, tenemos firmeza para tomar decisiones y mantenerlas. Muchas adicciones, sobre todo el fumar, las drogas y el alcohol se relacionan con el elemento fuego. Las respiraciones con el uso del ombligo, sobre todo la respiración de fuego y la de 4 tiempos, nos dan la energía de fuego que ansiamos. Como la energía que creamos empieza a satisfacernos, nos libramos del dominio de la adicción.

4.3.1 PRANAYAMA

4.3.1.1. RESPIRACION DE FUEGO:

Durante la Respiración de Fuego el aire es inhalado y bombeado hacia fuera de forma muy rítmica, como si se usara un fuelle, sin sentir ningún tipo de tensión en los músculos del abdomen, pecho, caja torácica o en los hombros, los cuales permanecen relajados durante toda la respiración, hasta parecer que puedes continuar el ritmo de la respiración indefinidamente con poco esfuerzo.

Una de las formas de empezar a hacer la Respiración de Fuego es el empezar con una Respiración Profunda y Prolongada, y cuando los pulmones se han expandido completamente, inmediatamente forzar el aire a salir, y en cuanto hayamos expulsado casi todo el aire, volvemos a inhalar el aire de vuelta hacia dentro, arqueando cada vez la columna hacia delante y presionando ligeramente las palmas contra las rodillas para poder sentir el diafragma llenar los pulmones de atrás hacia delante completamente, y después contraerse de nuevo. Con cada respiración uno expande y contrae un poquito más rápido, hasta que sin expandir y contraer completamente, sentimos un ritmo, y permitimos que el ritmo asuma el control.

La otra manera de sintonizar con el ritmo de la Respiración de Fuego puede ser al comenzar de forma inmediata con una respiración rítmica y potente, simplemente visualizando el parecido del diafragma a un fuelle.

De cualquiera de las formas, llegado a este punto puedes hacer la Respiración de Fuego o muy potente o muy ligera.

4.3.1.2 RESPIRACIÓN DE 4 TIEMPOS:

Puedes empezar a respirar contando hasta cuatro... contando lentamente. Siente cómo la respiración expande tu caja torácica... el objetivo es llenar todo tu pecho de aire. Al final de contar cuatro, cuando piensas que ya no puedes inspirar más, inhala un poquito más. Mantén la respiración mientras cuentas otra vez hasta cuatro. Exhala contando hasta cuatro... y cuando piensas que has expulsado todo el aire, vacía tus pulmones un poco más.

4.3.2 ABDOMINALES

Aunque sean un ejercicio clásico de la gimnasia occidental y no de yoga, las sentadillas mejoran el tono muscular en la región del tercer chakra y ayudan a regular la digestión.

Comenzamos en el decúbito supino, las rodillas flexionadas y los pies paralelos. Entrelazamos los dedos detrás de la nuca. Tensar la musculatura abdominal y elevar la cabeza unos dedos del suelo; no es necesario sentarse del todo. Los músculos hacen su trabajo en los primeros centímetros de contracción. Inhalar para bajar la cabeza, exhalar para levantarla. Repítelo tantas veces como puedas, aumentando las repeticiones con la práctica.

4.3.3 EL LEÑADOR

El sonido asociado con el tercer chakra viene a ser como un «ah» fuerte. Con él acompañaremos los movimientos del ejercicio siguiente:

De pie, con los pies firmemente plantados en el suelo y separados algo más de medio metro. Eleva los brazos juntos por encima de la cabeza, con las manos unidas. Dobla ligeramente la espalda hacia atrás. Exhalando el sonido «ah», baja hacia delante toda la parte superior del cuerpo para meter los brazos entre las piernas e incluso más atrás, en un solo movimiento que debe ser fluido y rápido, al tiempo que emites tanta fuerza y poder como te sea posible. Repítelo de cinco a diez veces en cada sesión. Notarás cómo «rompe» la energía a través de la parte superior de tu cuerpo.

4.3.4 DHANURASANA – EL ARCO

Tendido boca abajo, sobre el abdomen. Piernas unidas. Brazos cerca del cuerpo. Colocar la frente en el suelo elongando la región cervical. Doblar las rodillas llevando los talones hacia las nalgas. Con las manos, todos los dedos en la misma dirección incluyendo pulgares, tomar los tobillos o el dorso de los pies (al principio si no llegas, puedes ayudarte con una cinta). Balanceo de la pelvis presionando con el pubis el suelo, retracción del abdomen y rectificación del segmento lumbar. Atraer de forma progresiva, mediante flexión de los codos, los talones hacia la parte superior de nalgas. Inspirando, la cabeza y el pecho de irán elevando mediante la contracción de la musculatura vertebral. Piernas pasivas. Espirar. A la siguiente inspiración, las piernas entran en acción elevando las rodillas del suelo y tirando hacia atrás, arqueando uniformemente la columna vertebral. Mantener el mentón contra la garganta y el conjunto cabeza-cuello hacia atrás. Mantenerse controlando y ritmando la respiración. Relajar todas las zonas que no toman parte activa (cara, brazos, columna vertebral.).

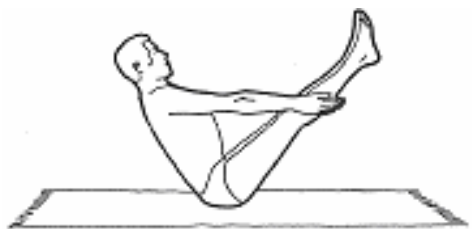


Volver lentamente, reduciendo la intensidad en piernas hasta la posición de partida. Relajar completamente. En caso de dificultad, colocar un pequeño soporte

(cojín o almohadilla) en la zona epigástrica (zona superior del abdomen) facilitando la elevación.

4.3.5 NAVASANA - LA BARCA

Sentado, columna vertebral recta. Piernas unidas y extendidas. Los dedos apoyan en el suelo a nivel de la zona media de muslos. Los brazos, ligeramente flexionados. Inspirando inclinar la columna recta hacia atrás al mismo tiempo que se van elevando las dos piernas. Practicar varias respiraciones, sobre todo torácicas y claviculares. Tratar de mantener el ángulo recto que forman en la posición de partida el tronco y las piernas, o si es posible, agudizarlo. El pecho, erguido. El mentón, hacia la garganta, y la nuca, en prolongación al resto de la columna vertebral. Concentración mental en la zona abdominal. Fijar la atención en un punto para mantener el equilibrio, elevar las manos del suelo colocando los brazos horizontales y paralelos. Respirar varias veces como se ha indicado,



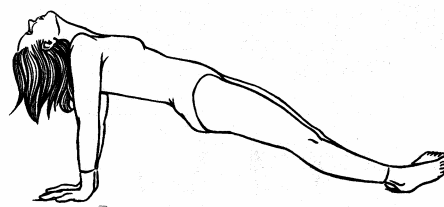
se van elevando las dos piernas. Practicar varias respiraciones, sobre todo torácicas y claviculares. Tratar de mantener el ángulo recto que forman en la posición de partida el tronco y las piernas, o si es posible, agudizarlo. El pecho, erguido. El mentón, hacia la garganta, y la nuca, en prolongación al resto de la columna vertebral. Concentración mental en la zona abdominal. Fijar la atención en un punto para mantener el equilibrio, elevar las manos del suelo colocando los brazos horizontales y paralelos. Respirar varias veces como se ha indicado,

El pecho, erguido. El mentón, hacia la garganta, y la nuca, en prolongación al resto de la columna vertebral. Concentración mental en la zona abdominal. Fijar la atención en un punto para mantener el equilibrio, elevar las manos del suelo colocando los brazos horizontales y paralelos. Respirar varias veces como se ha indicado,

Volver a la posición de partida inspirando y apoyando las manos en el suelo, para después descender las piernas al mismo tiempo que la columna se va situando a la vertical. Relajar.

4.3.6 PURVOTANASANA - ELEVACIÓN DEL ESTE

Partiendo de la postura sentada, estira las piernas por delante, con las manos apoyadas en el suelo junto a las caderas. Levanta la pelvis hacia delante, formando arco desde los pies hasta la cabeza, sin exagerar y sacando sobre todo el plexo solar. Luego relájate poco a poco y retorna a la postura sedente.



4.3.7 HACER EL SOL

Los brazos desempeñan un papel importante por lo que se refiere a la activación de tu poder, ya que son ellos quienes habitualmente se encargan del contacto con el mundo. Con los brazos actuamos, y la acción es el dominio del tercer chakra. El interés de este ejercicio radica tanto en la visualización como en los movimientos físicos. Su función consiste en trasladar energía del corazón y del plexo solar a los brazos y manos.

De pie, con los brazos levantados sobre la cabeza, los pies separados una distancia igual a la anchura de tus hombros. Inhala hondo y estira brazos y dedos poniéndolos tan rígidos como puedas; luego bájalos despacio hasta las caderas, con las palmas de las manos vueltas hacia abajo y los brazos siempre bien estirados. Hacia la mitad del recorrido sentirás como si estuvieras empujando contra alguna fuerza invisible. Mientras lo haces imagina que tú eres el centro del sol y que tus brazos describen la circunferencia. Mientras notas la fuerza que se te opone, imagina que se trata de un bloqueo que quieres resolver; nota como lo apartas con tus manos alejándolo de ti. Imagina los haces de energía que irradian de tus brazos, y cuando hayas completado el círculo trata de visualizar el halo solar luminoso a tu alrededor.

4.3.8 SONIDO

El tercer chakra se activa mediante los ritmos ardientes. La música orquestal, con su armónica conjunción de gran cantidad de sonidos, puede utilizarse para armonizar el chakra del plexo solar. En caso de hiperactividad, para tranquilizarlo es adecuada cualquier música relajante que te conduzca a tu centro. Tiene asignada una «O» abierta y el mantra RAM, se canta en clave de MI de la escala musical. También aquí la «O» provoca un movimiento circular que se dirige hacia fuera a través de la abertura de la «O». La «O» abierta se aproxima a la «A» del chakra del corazón. Proporciona amplitud, plenitud y alegría en la manifestación.

4.3.9 COLOR

Un amarillo claro acelera la actividad nerviosa y el pensamiento, y favorece el contacto y el intercambio con los demás. Contrarresta un sentimiento de fatiga interior, da jovialidad y serena soltura. Además, favorece la digestión física y la «digestión psíquica». El matiz cromático del amarillo dorado tiene un efecto clarificador y sedante ante los problemas y enfermedades psíquicos. Potencia las actividades intelectuales y favorece esa forma de sabiduría que sólo nace de la experiencia. El Topacio y el Cuarzo Citrino son cristales que puedes usar para activar este chakra.

4.3.10 MUDRA

PARA FORTALECER EL ELEMENTO FUEGO y EL CHAKRA MANIPURA

Este mudra aumenta el calor del cuerpo. Favorece la agudeza visual y la capacidad digestiva (agni- el catabolismo). Aumenta el apetito y elimina la expectoración (eficaz en afecciones bronquiales). Mantiene el vigor del cuerpo. Estimula el chakra manipura, que corresponde al Hara de los japoneses. Se realiza colocando la mano derecha encima de la izquierda y plegando el pulgar de la mano derecha hacia el dedo meñique, manteniéndolo a una distancia de aproximadamente un centímetro de la raíz del mismo. Seguidamente se apoya suavemente el pulgar izquierdo en el pliegue de la base del pulgar derecho.



4.4.- CUARTO CHAKRA

4.4.1 PRANAYAMA

4.4.1.1 RESPIRACIÓN PROFUNDA, O COMPLETA

Es verdaderamente tan sencillo como su nombre indica. Siéntate en cualquier postura que te resulte cómoda y vigila el vaivén de tu respiración, procurando que sea lo más amplia y profunda posible. Respira como si quisieras llenar a fondo el abdomen, luego el pecho, y por último los hombros y la garganta. Exhala con arreglo a la secuencia inversa, y repítelo así varias veces.

4.4.1.2 NADI SODANA O RESPIRACIÓN NASAL ALTERNATIVA

Es una respiración lenta y metódica, que actúa sobre el sistema nervioso central y produce una relajación profunda así como sueños tranquilos. Cierra el orificio derecho de la nariz con la mano derecha e inhala profundamente por el izquierdo; una vez llenos los pulmones, cierra el orificio izquierdo y exhala a través del orificio derecho. Cuando hayan quedado vacíos los pulmones, inhala a través del derecho, cambia, y exhala por el izquierdo. Así pues, la pauta es inhalar, cambiar, exhalar, inhalar, cambiar, exhalar, continuando en series de hasta 20 veces por cada lado. La práctica de este ejercicio produce cambios profundos de consciencia.

4.4.1.3 BANDHAS

La palabra bandha significa cerradura y los bandhas de pranayama son métodos para retener la respiración y confinarla en determinadas partes del cuerpo. Existen tres bandhas básicos: el cerrojo del mentón, el cerrojo abdominal y el cerrojo anal, cada uno de los cuales se funda en la retención del aliento en una de estas regiones principales del organismo.

1. El cerrojo del mentón o jalandhara-bandha envía la energía hacia el cráneo, suprime las sensaciones corporales y disminuye la frecuencia del latido cardíaco. Es sencillo: inhala a fondo y baja la cabeza hasta apoyar la barbilla en el pecho, sin inclinar la espalda, conteniendo el aliento hasta que empieces a sentir incomodidad. Pero sin exagerar, o notarás la sensación de que estás a punto de desmayarte.
2. Para el cerrojo abdominal o uddiyana-bandha hay que ponerse en pie. Inhala a fondo y exhala en profundidad. Cuando el cuerpo quede vacío, mete el vientre y el estómago tanto como puedas, procurando no inhalar al mismo tiempo. Contén el aliento hasta que se presente la sensación de incomodidad, y entonces inhala relajando los músculos abdominales.
3. El mulabandha o cerrojo anal se ejecuta apretando el perineo y el esfínter anal en coincidencia con la inspiración. Sirve para estimular el chakra Muladhara y tonifica el vientre. Estimula también la Kundalini durmiente.

4.4.2 EJERCICIOS PARA EL CUARTO CHAKRA

4.4.2.1 APERTURA DEL PECHO

Con los brazos a la espalda, une las manos y gira los brazos tratando de juntar los codos, al tiempo que echas los hombros hacia atrás y sacas pecho. Respira hondo. Echa la cabeza atrás y date impulso con los brazos para realizar rotaciones con el torso, que relajarán todos los músculos agarrotados siempre sin olvidar la respiración profunda. Para mayor tracción y apertura de los músculos pectorales nos ayudaremos con una toalla, un cinturón o una corbata que sostendremos en tensión sobre la cabeza, dibujando un triángulo, los codos rectos y los brazos hacia atrás, siempre tensionando bien. En caso de dificultad para mantener los codos rectos podemos separar más las manos; por el contrario, si no llegamos a notar un estiramiento suficiente significa que hay que juntarlas más.

4.4.2.2 EL MOLINO DE VIENTO

Todos hemos realizado este ejercicio durante nuestros juegos infantiles. De pie, con los brazos estirados hacia los lados, girar el torso sobre el eje de la columna vertebral. Esta práctica transfiere la energía del cuerpo hacia los brazos y manos, y relaja la tensión de los músculos del pecho y el abdomen.

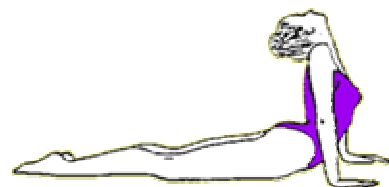
4.4.2.3 CÍRCULOS CON LOS BRAZOS

Este ejercicio estimula los músculos de los brazos y de la parte alta de la espalda. Estira los brazos en cruz y dibuja pequeños círculos en una dirección; ve aumentando gradualmente su perímetro. Luego cambia de dirección y repite el mismo proceso

4.4.3 ASANAS

4.4.3.1 BHUJANGASANA – POSTURA DE LA COBRA

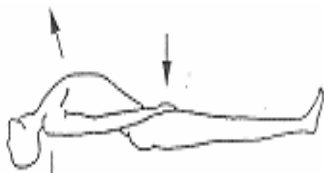
Comenzamos por la variante de la Esfinge, de menos intensidad, que evita riesgos indebidos. Tendido hacia abajo. Piernas unidas y relajadas, la frente en el suelo, los brazos hacia delante, flexionados, con las palmas de las manos hacia abajo y más allá de la cabeza. Inspirando, elevar la cabeza manteniendo el mentón hacia la garganta y la nuca recta. El pecho se va alzando y los codos van deslizándose hacia la vertical de los hombros, retraer el abdomen, conservando las últimas costillas y el pubis retrovertido en contacto con el suelo. A partir de la Esfinge, a cada inspiración, los brazos se van extendiendo progresivamente, pero siempre manteniendo el esfuerzo de codos y hombros hacia atrás. Las manos pueden situarse hacia atrás a medida que la columna se flexibiliza. Mantener protegida la zona lumbar y la zona umbilical cerca del suelo. El tronco se va alzando asemejando a la Cobra. Para finalizar, la cabeza pivota hacia atrás. Practicar varias respiraciones controladas. Volver despacio pasando por la Esfinge. Para volver a la posición de partida, inspirar al mismo tiempo que el pecho y la cabeza vienen hacia el suelo, y las manos traccionan deslizando hacia atrás, para acabar elongando y rectificando la columna vertebral. Relajar en hoja plegada.



4.4.3.2 MATSYASANA – POSTURA DEL PEZ

Extendido sobre la espalda. Piernas unidas y brazos juntos al tronco. Donde las manos contactan los muslos, introducir ligeramente los dedos debajo de ellos,

excepto el pulgar, sin levantar las nalgas. Apoyándose en los codos y mediante la presión que ejercen los dedos bajo los muslos (esfuerzo de palanca), inspirar bombeando el tórax y elevando la espalda del suelo. Al mismo tiempo dejar que la cabeza pivote hacia atrás, hasta que la parte superior descansa en el suelo. La



columna vertebral se arquea desde las nalgas hasta la parte superior de la cabeza. Si la nuca es débil, permanecer, durante el tiempo de mantenimiento de la postura, con el apoyo de los codos en el suelo. Si dicha zona no sufre de ninguna afección, los brazos pueden relajarse, o bien extenderse colocando las manos sobre las piernas. Inspirar a nivel torácico y sobre todo clavicular para que el tórax se expanda y se eleve ampliamente. Espirar manteniendo en lo posible el tórax alto (retracción abdominal).

Para volver a la posición de partida lo haremos apoyándonos en los codos, inspirar elevando la cabeza. Al espirar, balanceando la pelvis (pubis hacia el ombligo), ir colocando en el suelo la zona lumbar. Después, la zona dorsal, y por último, la zona cervical llevando el mentón hacia la garganta. De esta manera toda la columna vertebral se extiende convenientemente. Permanecer unos momentos en relajación recibiendo todas las bendiciones de la postura. Se puede utilizar un cojín en la zona dorsal como ayuda.

4.4.4 SONIDO

Cualquier música clásica, música «Nueva Era» o música sacra, tanto de la tradición oriental como de la occidental, despierta la fuerza del amor en tu chakra cordial y tiene un efecto vivificador y armonizador sobre él. También las danzas sagradas o meditativas, que en sus movimientos manifiestan la armonía y la alegría de la creación.

El mantra YAM y la vocal «A» se entonan en la clave de FA de la escala. La «A» es el sonido más abierto de todos, que representa la máxima plenitud posible en la manifestación de la voz humana. En la «A» yace la aceptación sin prejuicios de todos los acontecimientos, aceptación de la que nace el amor. Es también la vocal que con más frecuencia utilizan los bebés, cuyo intelecto no puede distinguir entre el «bien» y el «mal», cuando «comentan» sus vivencias.

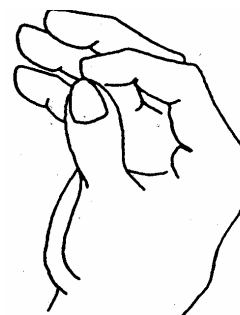
4.4.5 COLOR

En el cuarto chakra podemos utilizar tanto el verde como el rosa al vestirnos, al contemplar paisajes de la naturaleza y al colorear dibujos o mandalas. También usaremos las gemas de estos colores tanto para meditar como para llevarlas encima y llenarnos de sus vibraciones.

4.4.6 MUDRA

PARA ESTIMULAR EL ELEMENTO AIRE y EL CHAKRA ANAHATA

Este mudra estimula la energía vital (el chi de los chinos) y el sentido del tacto. Es de gran eficacia para la curación de los trastornos nerviosos y estimula el cerebro. Sus indicaciones son: insomnio, pérdida de memoria, somnolencia, vértigo, neurosis, depresión... Puede realizarse caminando, sentado o acostado. La práctica regular de jnan mudra aumenta la inteligencia y abre los horizontes espirituales al estimular el chakra del corazón, el chakra anahata. Se realiza uniendo las puntas del índice y el pulgar.



4.5.- QUINTO CHAKRA

4.5.1 EJERCICIOS PARA EL QUINTO CHAKRA

4.5.1.1 ROTACIÓN DE CUELLO.

Siéntate con la columna erguida pero relajada. Ajusta la cabeza de tal manera que tengas la sensación que está justa encima de la columna moviendo la cabeza ligeramente hacia detrás y metiendo la barbilla un poco hacia dentro. Rueda la cabeza en una dirección primero y después en la otra. Deja que sea el peso de la cabeza el que cree el impulso. Haz esto de forma metódica para ir más lento por las áreas de tensión y así despejarlas. Al menos un minuto en cada dirección. Para finalizar siéntate en quietud y presta atención a las sensaciones en tu cuerpo y en tu columna.



4.5.2 ASANAS

4.5.2.1 MERUDANDASANA - ESTIRAMIENTO CERVICAL

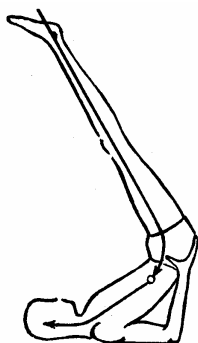
Extendido sobre la espalda, tomar con las manos la parte posterior de la cabeza, manteniendo los antebrazos juntos. Dirigir la atención a la zona cervical y, traccionando suavemente con los brazos, levantas la cabeza lentamente, consiguiendo así un estiramiento moderado de la nuca. Controlando la respiración, en cada espiración relajar más la nuca y aumentar progresivamente la tracción de los brazos hasta llegar a un límite confortable; una vez ahí, mantener la posición realizando varias respiraciones.



Para volver a la posición de partida, lo haremos posando la cabeza lentamente y con suavidad.

4.5.2.2 VIPARITA KARANI O SARVANGASANA - LA VELA

Tendido hacia arriba, piernas unidas y extendidas. Brazos junto al tronco, palmas de las manos hacia abajo. Mantener la nuca recta y el mentón hacia la garganta. Al espirar, pegando la zona lumbar al suelo, ir elevando lentamente las piernas a la vertical, tomar una inspiración. Rectificar la nuca. Al espirar, mediante una contracción abdominal y la presión de las manos en el suelo, ir elevando las zonas sacra, lumbar y dorsal, al mismo tiempo que los pies se dirigen hacia atrás y hacia arriba. Colocar las manos en las palas ilíacas, sirviendo así de apoyo al cuerpo. Las piernas forman con respecto al tronco un ángulo recto o ligeramente obtuso. La garganta está libre de tensión y la nuca suavemente extendida. Respiraciones abdominales e intercostales, lentas y profundas, pero sin forzarlas.



Después, volver lentamente a la posición de partida doblando las rodillas hacia la cara al espirar y, mediante el apoyo de las manos y la contracción de abdominales, colocar la espalda en el suelo con suavidad.

Cuando la postura se domine físicamente y la respiración se haya controlado, sincronizar esta última con el siguiente movimiento mental: Inspirar desplazando la atención desde los pies hasta la zona umbilical. Pequeña pausa de retención del aire manteniéndose en dicha zona abdominal. Al espirar desplazar la atención desde el abdomen, pasando por el pecho, a la garganta y la cabeza.



Esto es un ciclo. Repetir varios ciclos.

Para ejecutar SARVANGASANA procederemos del mismo modo pero elevaremos además de la zona lumbar, la dorsal, hasta conseguir que el cuerpo esté en la vertical, para ello es necesario un esfuerzo consciente del abdomen; el peso recae sobre los hombros, la nuca y la parte occipital de la cabeza y las manos las colocaremos en la zona media de la espalda. La concentración la dirigiremos a la garganta. Deshacer la postura lentamente y de la misma forma que Viparita.

4.5.2.3 HALASANA – EL ARADO

Partiendo de la postura invertida Viparita Karani pero manteniendo las manos en el suelo iremos bajando los pies hacia atrás y hacia el suelo muy poco a poco, con cada espiración haremos el movimiento de descenso, relajando toda la columna vertebral y permitiendo que el propio peso de las piernas la flexibilice. No obligar nunca al cuerpo. En caso de falta de flexibilidad, obesidad o cualquier otro motivo, trabajar cerca de la pared para que los pies la encuentren y permita regular mejor el descenso. También se puede usar un pequeño taburete o cojín consistente si los pies no llegan al suelo.

Para deshacer la postura contraer la zona abdominal para ir elevando los pies, a la vez que la columna vertebral se irá posando despacio en el suelo, para lo cual ayudará la presión que ejerceremos con las manos en el suelo. Relajar abandonando completamente el cuerpo.



4.5.3 SONIDO

Los fundamentos teóricos del Nada Yoga se encuentran en antiguos libros sagrados como el *Sama Veda* cuyos cantos (algunos incomprensibles por estar escritos en sánscrito antiguo) eran utilizados para la elevación espiritual. Desde esa época ya se sostenía que el sonido, por sí mismo, podía crear diferentes estados de conciencia. En muchos libros sagrados se han formulado diferentes teorías sobre el sonido desde una base matemática, física y metafísica.

Música y canto ricos en tonos superiores, así como danzas sagradas y meditativas acompañadas del canto, actuarán con un efecto enormemente vivificador sobre el chakra del cuello. Para armonizar y relajar el quinto chakra la música más eficaz es la «Nueva Era» con efectos acústicos. Aporta liberación y amplitud y abre el oído interior.

La vocal «E» activa el chakra del cuello. Se entona en la clave de SOL de la escala. Si con la voz vas pasando lentamente de una «A» a una «I», en un momento determinado surgirá el sonido «E». Al igual que el cuello representa un

canal de unión entre la cabeza y el resto de cuerpo, la «E» del chakra del cuello une el corazón y el entendimiento, «A E I», y canaliza sus fuerzas hacia el exterior. Al cantar la «E», observarás que este sonido exige la máxima presión de la voz. Fortalece la energía de la expresión en tu quinto chakra.

Su mantra es HAM. Un mantra de Kundalini muy efectivo para este chakra es Sat Nam, Sat Nam, Sat Nam, Sat Nam, Sat Nam, Wahe Guru. El pulso de este bij mantra, Sat Nam, se mezcla rítmicamente y se adhiere a la apertura del Gur mantra etérico Wahe Guru.

El quinto chakra es el más indicado para que investigues con el sonido y una propuesta podría ser que cambies la vocal del mantra de cada chakra por la vocal que le corresponde y observar cómo resuenan en tu cuerpo, tus sensaciones, tus resistencias, etc. La musicoterapia y el sonido han sido utilizados en la tradición yóguica para ayudar al progresivo desarrollo de la fuerza mental y a la distribución de la energía para favorecer el alineamiento del cuerpo. Los sonidos armónicos favorecen la circulación de la sangre, actúan sobre la estructura muscular y ósea, retrasan el proceso de envejecimiento de las células y aseguran una protección especial a nivel físico y mental.

4.5.4 COLOR

El azul en tonos claros es el que activa y equilibra este chakra, por lo que lo usaremos para este fin en la ropa que vestimos, al colorear dibujos y por supuesto en los minerales con los que trabajemos, como el Aguamarina, el Topacio azul, la Calcita y el cuarzo azul, la Amazonita, la Celestina o la Calcedonia por citar algunas.

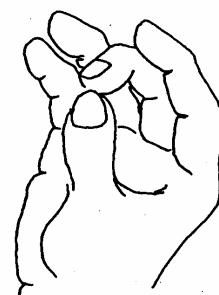
4.5.5 MUDRA PARA FORTALECER EL ETER Y EL CHAKRA VISHUDI

Este mudra estimula el sentido del oído. Puede utilizarse para combatir los trastornos crónicos del oído y la sordera. Estimula el chakra de la garganta y sus funciones.

Se realiza uniendo el pulgar y el extremo del dedo mayor.

Existe una variante de este mudra, denominada shunya mudra, especialmente destinada a las enfermedades del oído, que consiste

en apoyar el pulgar sobre la raíz del dedo mayor y doblando éste sobre el pulgar. En la India se dice que la práctica de este mudra durante 45 minutos cura la sordera.



4.6.- SEXTO CHAKRA

4.6.1 EJERCICIOS PARA EL SEXTO CHAKRA

4.6.1.1. Este ejercicio sirve para tonificar y centrar los ojos físicos. Es muy recomendable en caso de fatiga visual, para mejorar la visión y remediar la fatiga visual debida a muchas horas de trabajo con papeles o lectura continua.

En posición sentada de meditación, con la espalda erguida. Cierra tus ojos y báñalos en la oscuridad. Lleva tu conciencia al punto situado entre los ojos, en el centro de la cabeza. Nota la oscuridad y sosiégate disfrutando esa calma tranquila. Cuando notes que has recobrado tu centro, abre los ojos y mira de frente. Poco a poco volverás la vista hacia arriba, como buscando el cielo, pero sin mover la cabeza. Luego trazarás una línea recta hacia abajo, volviendo la mirada tan baja como te sea posible sin mover la cabeza. Repítelo otra vez hacia arriba, y luego hacia abajo, retorna los ojos al centro y ciérralos, regresando a la oscuridad. Abre los ojos de nuevo y céntralos. A continuación repite los movimientos anteriores, pero esta vez en diagonal, primero de arriba a la derecha abajo a la izquierda, dos veces, y luego de arriba a la izquierda abajo a la derecha, también dos veces, seguidas del regreso a la oscuridad. Repite otra vez, ahora del extremo izquierdo al extremo derecho, volviendo a la oscuridad después de dos repeticiones, y por último, después de centrar los ojos, describirás semicírculos, primero por arriba y luego por abajo, para terminar con una serie de rotaciones completas de los ojos, siempre llevándolos hacia la posición más extrema en todas direcciones. Retorna a la oscuridad.

Frótate con fuerza las palmas de las manos hasta que las notes calientes. Una vez hayas calentado suficientemente las manos, coloca las palmas sobre los párpados y deja que los ojos se bañen en el calor y la oscuridad. Cuando el calor empiece a disiparse, frótate los párpados con suavidad, dando masaje a la frente y al rostro. La sesión puede terminar con un ejercicio de meditación profunda, o simplemente retornando al mundo exterior.

4.6.1.2 MEDITACIÓN SOBRE LOS COLORES

Es una visualización sencilla que sirve para sanear y purificar los chakras; al mismo tiempo desarrolla la facultad del tercer ojo para crear y percibir los colores.

Comienza en postura de meditación, a ser posible sentada. Empezaremos tomando fundamento y centrando nuestras energías. Cuando nos parezca que esto se ha logrado suficientemente, imaginaremos un disco brillante de luz que flota sobre nuestra cabeza y del que podemos ir tomando los colores. Sea el rojo el primer color. Tiraremos de él haciéndolo pasar por el chakra corona y en sentido descendente por toda la columna vertebral hasta que el primer chakra se llene de vibrante color rojo. Conserva ese color en tu primer chakra durante algunos

momentos. Observa cómo se siente tu cuerpo con ese color, ¿le agrada? ¿La sensación es de energía o de ligera incomodidad?

A continuación retornarás al chakra corona para extraer del disco blanco la luz anaranjada. Envíala en sentido descendente por tu organismo, sin dejar de observar el efecto que te causa ese color. Llévalo hacia tu segundo chakra, y llena tu vientre de ese vibrante color anaranjado. Vuelve luego a la corona para buscar una luz amarilla-dorada y recorrer con ella el organismo hasta el tercer chakra. Imagina un resplandor cálido y dorado que irradia de tu cuerpo a la altura del plexo solar, inundando con sus rayos todas las partes de tu persona, a la que colman y caldean. Por cuanto el tercer chakra se asocia con la distribución de la energía en el organismo, esa irradiación es importante para que se generalice la sensación de un fuego interior. Pasamos seguidamente al corazón y al color verde. Deja que ese color te inunde, aportando un sentimiento de amor y de afinidad hacia el mundo en derredor. Visualízalo como un cálido resplandor esmeralda alrededor de tu centro cordial. En seguida buscaremos en nuestro disco blanco el color azul, y haremos que descienda hacia el chakra de la garganta, la cual suavizará al tiempo que relaja los brazos y los hombros. Nota cómo los rayos azules se prolongan lateralmente alrededor de tu garganta y establecen comunicaciones con todo lo que te rodea.

Ahora se pasa al tercer ojo, visualizado por lo general como un azul índigo brillante. Nota la frialdad refrescante de este color mientras baña tu tercer ojo. Que se lleve todas las imágenes ajenas y que purifique y regenere tu pantalla interior. Por último, el chakra corona se visualiza como un violeta muy intenso, muy vibrante. Nota ese color violeta cómo corona toda tu aura y confiere energía y equilibrio a cada uno de los chakras. Pasa revista a todos los chakras para ver si retienen sus colores. Intenta visualizar todo tu cuerpo y «ver» si aparece como un arco iris completo. Al hacerlo, observa cuáles son los colores que aparecen más fuertes o más brillantes. Toma nota de las sensaciones que cada uno de ellos ha suscitado en ti, y de cuál te ha parecido más nutritivo y vigorizante. Los colores mejor recibidos habrán sido, probablemente, los correspondientes a las energías que más necesitabas en este momento. Los más problemáticos sin duda corresponden a las regiones que típicamente evitas o donde tal vez se esconda alguna dificultad. Unos colores pálidos o desvaídos indican una debilidad; los colores fuertes prometen vigor y solidez. Juega interiormente con esos colores hasta que te parezcan equilibrados; esto ayuda a equilibrar tu aura también.

4.6.2 SONIDO

Todos los sonidos que tranquilizan tu espíritu y lo abren, y que evocan imágenes y sensaciones de amplitud cósmica, son adecuados para activar y

armonizar el chakra frontal. Donde más fácilmente encontrarás las piezas adecuadas es en la música «Nueva Era». Pero también algunas músicas clásicas de Oriente y Occidente, en particular de Bach, pueden tener el mismo efecto.

Su mantra es OM. En las *Upanishads* se encuentran numerosas referencias al sonido primordial: **OM** (AUM) llamado Nada Brahma, es decir, el Sonido Creador. Según la tradición hindú, este sonido contiene en sí mismo las tres formas de energía: **A** es la creación o *Brahma*, **U** es el crecimiento o el mantenimiento que lleva implícitos el principio masculino y femenino y es *Vishnu*, y **M** que equivale a la disolución o destrucción y es *Shiva*. La vocal del sexto chakra es la «I» y se canta en la clave de LA de la escala. La «I» desencadena un movimiento dirigido hacia arriba. Representa la fuerza de la inspiración, que siempre te lleva a nuevos movimientos.

Cuando cantamos Ong, el sonido nasal "ng" estimula la cavidad del cráneo, donde descansa la pituitaria. Cuando el sonido vibra adecuadamente, la activa y desencadena una serie de actividades que la relacionan con la otra glándula maestra, la pineal. Este sonido nasal también lo emitimos cuando pronunciamos Sa Ta Na Ma.

4.6.3 MUDRA GUYAN MUDRA.

La punta del dedo gordo toca la punta del dedo índice, estimulando el conocimiento y la habilidad. El dedo índice es simbolizado por Júpiter, y el dedo gordo representa el ego. Guyan Mudra imparte receptividad y calma.



En muchas meditaciones y ejercicios de respiración se usa la forma activa de GUYAN MUDRA, que es colocando el dedo índice debajo del pulgar, de modo que la uña del índice esta bajo la coyuntura (la rayita) del pulgar.



4.7.- SEPTIMO CHAKRA

4.7.1 EJERCICIOS PARA EL SEPTIMO CHAKRA

Ninguna actividad más idónea para el desarrollo del séptimo chakra que la meditación. Es ésta el acto por el que propiamente la conciencia se realiza a sí

misma, y tan esencial para el espíritu como el comer y el beber lo son para el cuerpo.

4.7.1.1 SEGUIR LOS PROPIOS PENSAMIENTOS

Echados o sentados en una postura cómoda de meditación, permitiremos que nuestra mente se calme relativamente y se sosiegue por medio de la técnica que cada uno considere más eficaz. Poco a poco, vuelve tu atención a los pensamientos que atraviesan tu mente. Escoge uno y pregúntate de dónde ha salido, o qué pensamientos le precedieron. Rastrea luego el origen de ese pensamiento; puede ser algo que ocurrió hace años, o algo que te está preocupando ahora mismo. A continuación, sigue otra vez ese pensamiento hasta su origen, y hasta el origen de cada uno de los demás. No tardaremos en llegar a una especie de fuente infinita que no tiene un origen objetivo. Retorna y elige otro de esos pensamientos pasajeros. Repite la misma operación, retro trayéndote cuanto sea posible. Intenta descubrir si varios de tus pensamientos provienen de una fuente similar, bien sea una cuestión que te está dando quehacer en el momento actual de tu vida, o un maestro de otros tiempos, o incluso tu propio lugar de conexión con el infinito. Después de re seguir algunos pensamientos hasta su origen, deja que los demás pasen, contemplándolos pero sin tratar de seguirlos, sin negarlos ni retenerlos. Deja que retornen a su fuente hasta que empiecen a escasear y pasen pocos o ninguno, y tú mismo te hayas remontado también hasta esa fuente. Así permanecerás el rato que te parezca adecuado, y luego retornarás poco a poco hacia la conciencia normal.

4.7.1.2 TRATAK

Es un Shat-karma o proceso de purificación, en este caso visual. Para poder calmar y controlar la mente es necesaria la estabilidad visual y con el control de los ojos por medio de la fijación de la mirada podemos controlar y transformar los estados de conciencia.

El objeto para la práctica debe ser pequeño y la distancia de los ojos debe ser de unos 60-70 centímetros. Se puede usar como objeto un yantra o mandala, una flor, el santo o divinidad de tu devoción, un punto negro sobre fondo blanco, o la llama de una vela.

Comienza cerrando los ojos y tomando conciencia de tu posición corporal, de tu respiración, estabilidad y firmeza. Abre los ojos y dirige la mirada hacia el objetivo de forma calmada y distendida pero sin pestañear ni parpadear. Mantén la mirada fija hasta sentir los primeros síntomas de fatiga ocular, entonces cerrar y

relajar los ojos. Tal vez lagrimeen. Toma conciencia de la imagen interna y respira calmadamente varias veces. Vuelve a comenzar el ciclo.

4.7.1.3 MUDRA

DHARMACHAKRA MUDRA (La Rueda del *Dharma*). Los dedos índice y pulgar de cada mano se tocan en sus pulpas, el resto de los dedos permanecen semiabiertos y extendidos, el meditante sentado en una posición cómoda (generalmente en la Postura del Loto), es tal vez la imagen más conocida de la reflexión filosófica india. Los dedos que realizan el círculo simbolizan la Rueda del *Dharma*. Los tres dedos extendidos de la mano derecha simbolizan los *Tres Vehículos* de las enseñanzas del Buddha: el dedo medio "oír" las enseñanzas, el anular la "solitaria" realización, el meñique la "enseñanza" en sí misma. Los tres dedos extendidos de la mano izquierda simbolizan las *Tres Joyas*: el Buddha, el *Dharma*, y la *Sangha* o comunidad filosófica/religiosa, respectivamente.



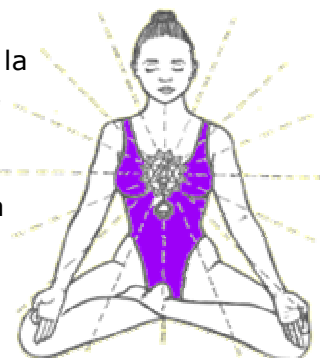
DHYANA MUDRA (Mudra de la Meditación). Como su nombre indica, simboliza la actitud fundamental de la filosofía india: la meditación para obtener la liberación del sufrimiento. Se realiza con la mano derecha apoyada en la palma de la mano izquierda, los pulgares tocándose entre sí, las manos apoyadas en el regazo de la persona, siempre en la Postura del Loto o alguna similar. Concentra las fuerzas que constituyen la meditación.



5. PRÁCTICAS DE MEDITACIÓN PARA ACTIVAR LOS CHAKRAS

La meditación tiene tantas técnicas como meditadores y no está de más ensayarlas todas en uno u otro momento si se presenta la ocasión, así podremos optar por la que mejor nos sirva, incluso podremos personalizarla, pero eso sí, una vez la tengamos, debemos perseverar en ella al menos durante un tiempo ya que las prácticas de meditación requieren constancia para manifestar plenamente sus resultados.

Normalmente debe realizarse cómodamente sentados, con la espalda recta pero sin llegar a estar tensa, en una silla o en el suelo en la posición de loto o medio loto, ya que el cuerpo debe estar en posición de bajo consumo de energía, de manera que pueda



relajarse, pero no tan cómodo que se quede dormido. Manteniendo la espalda erguida permite la alineación de todos los chakras y una mejor transmisión de la energía arriba y abajo de Sushumna.

5.1 MEDITACIÓN CON CRISTALES

Hay una teoría en el uso de la piedra preciosa que se basa en el principio de realzar un rayo o un efecto particular del color donde la piedra preciosa actúa como un amplificador. El origen de esta idea se puede remontar al Rig-Veda, donde aconsejan utilizar las siete gemas para recibir los rayos del sol sobre nuestro cuerpo.

5.1.1. ARMONIZACIÓN DE LOS SIETE CHAKRAS

Utilizarás siete gemas correspondientes cada una de ellas a un chakra. Las de color rojo, marrón o negras como el Granate, el Ojo de Tigre o la Obsidiana para el Muladhara; Para el Svadisthana las anaranjadas y marrón claro como la Cornalina, la Calcita Naranja o el Ambar; las de tonos amarillos y dorados para el Manipura, entre ellas está el Topacio amarillo-oro o la Venturina; en el chakra Anahata puedes usar indistintamente las de color verde o rosa, siendo el Cuarzo Rosa el más conocido, pero también está la Rodocrosita, o la Malaquita o el Cuarzo Verde; el azul claro o verde azulado para Vishudda y puedes elegir entre el Aguamarina, Calcita Azul, Calcedonia; en el Ajna usarás las gemas de color azul oscuro, como el Lapislázuli, la Sodalita o la Azurita y en el Sahasrara las de color violeta o las blancas o transparentes, dependiendo de tu objetivo, para transmutar nada mejor que la Amatista, pero el Cuarzo Blanco o transparente son de muy alta vibración. Túmbate en postura de relajación o Savasana. Coloca cada cristal en la parte del cuerpo adjudicada a cada chakra respetando sus correspondencias. Relájate, abandónate, suelta todas las tensiones y céntrate en tu respiración. Al cabo de unos instantes diriges tu atención a la zona del periné, al primer chakra y con tu voluntad imaginas que estás respirando a través del cristal que tienes en esa zona y que el prana que absorbes así es del color de la gema, efectúa unas cuantas respiraciones y observa la reacción de tu cuerpo, las sensaciones, si el cristal te transmite calor, frío, sensación de peso, incomodidad, etc., con cada respiración observa cómo el color del chakra y en consecuencia toda la zona está más luminosa y brillante, sientes un calor agradable. Sigues respirando ahora desde el segundo chakra a través del correspondiente cristal y tomará el color naranja que con cada respiración se hará más y más brillante y observarás igualmente tus sensaciones en esa parte del cuerpo, también pondrás atención en la observación de tus emociones y reacciones corporales al llegar al tercer chakra y respirar por su cristal amarillo-

dorado. Sigue esta secuencia hasta llegar al séptimo chakra respirando el color violeta.

En este punto, imagina que desde la parte superior de tu cabeza sale la energía y te envuelve por todo el cuerpo, puede que la visualices en blanco o en dorado, te sientes como si estuvieras dentro de un huevo de energía, totalmente segura y protegida, sabiendo que esa protección continuará estando ahí aun cuando salgas del estado en que te encuentras.

Te sientes muy bien, relajada a la vez que energetizada y te dispones a tomar varias respiraciones profundas tomando conciencia de tu cuerpo físico, del lugar donde te encuentras, y poco a poco vas abriendo los ojos y volviendo a la realidad del aquí y ahora.

5.2 UNIFICACIÓN DE LOS 12 CHAKRAS

Respiro en la Luz a través del centro de mi corazón, abriendo mi corazón como una hermosa esfera de Luz, permitiéndome expandirme y permitiéndole a la Luz expandirse, cubriendo mi chakra de la garganta y el de mi plexo solar atravesando y envolviendo mi cuerpo. Sigo respirando en la Luz a través del centro de mi corazón, permitiéndole a la Luz expandirse, cubriendo mi chakra del entrecejo y el de mi ombligo en un solo campo unificado de Luz adentro, a través y alrededor de mi cuerpo. Respiro en la Luz a través del centro de mi corazón, permitiéndole a la Luz expandirse, cubriendo mi chakra de la corona y el de la base.

Continúo respirando en la Luz a través del centro de mi corazón, la cual sigue expandiéndose, cubriendo mi chakra Alfa por encima de mi cabeza y mi chakra Omega por debajo de mi columna vertebral en un solo campo unificado de Luz adentro, a través y alrededor de mi cuerpo. Siento que soy una unidad con la Luz y me mantengo respirando en la Luz a través del centro de mi corazón, permitiéndole a la Luz expandirse, cubriendo mi octavo chakra por encima de mi cabeza y mis muslos. En este momento permito a mi Cuerpo Emocional que se funda con mi cuerpo físico.

Después de sentir esta fusión sigo respirando en la Luz a través del centro de mi corazón, observando como ésta se expande por todo mi cuerpo, desde mi centro por todo el interior a través y alrededor de mi cuerpo, cubriendo mi noveno chakra por encima de mi cabeza y mis pantorrillas. Ahora permito a mi Cuerpo Mental que se funda con mi cuerpo físico.

Sigo sintiéndome una unidad con la Luz y manteniendo mi respiración en ella a través del centro de mi corazón permitiéndole a la Luz expandirse, cubriendo

mi décimo chakra por encima de mi cabeza y por debajo de mis pies. Permito a mi Cuerpo Espiritual que se funda con mi cuerpo físico.

Respiro en la Luz a través del centro de mi corazón, permitiéndole a la Luz expandirse, cubriendo mi undécimo chakra por encima de mi cabeza Y por debajo de mis pies. Permito a nuestra Alma de Grupo que se funda Con mi cuerpo físico. Soy una unidad con la Luz.

Respiro en la Luz a través del centro de mi corazón, permitiéndole a la Luz expandirse, cubriendo mi duodécimo chakra por encima de mi cabeza y por debajo de mis pies. Soy un solo campo unificado de Luz adentro, a través y alrededor de mi cuerpo. Permito a nuestra Alma Crística que se funda con mi cuerpo físico. Soy una unidad con la Luz.

Y sintiendo esta gran expansión de Luz que Yo Soy, respiro en la Luz a través del centro de mi corazón, pido que el nivel más elevado de mi ESPÍRITU irradie desde el centro de mi corazón llenando plenamente este campo unificado. Irradio a lo largo de este día. Soy una unidad con el ESPÍRITU.

5.3 VIAJE A LOS REGISTROS AKÁSHICOS

Debe realizarse como meditación orientada. Puedes grabarla con tu propia voz o pedir a alguien que te la grabe o te lea el texto de forma secuenciada.

Túmbate cómodamente en el suelo, boca arriba, con la cabeza y el cuello relajados, y relaja también, poco a poco, todos los miembros del cuerpo. Deja que el suelo te sirva de descanso mientras tú relajas tus piernas..., tu espalda..., tu vientre..., tus brazos y hombros. Cierra los puños y luego abre las manos, flexionando dedo a dedo. Apunta con los dedos de los pies y relájalos luego, removiéndolos. Despacio, ve fijándote en el ritmo de tu respiración..., inhala..., exhala..., inhala..., exhala... Deja que tu cuerpo quede como flotante en el suelo, mientras se descarga la tensión músculo a músculo. Mientras controlas tu respiración, presta atención a tus pensamientos. Contémplalos mientras desfilan poco a poco por tu mente, y juega libremente con las imágenes a través de tu visión mental y mientras contemplas tus pensamientos, conciénciate de alguna información que desearías saber, alguna cuestión que haya permanecido sepultada en tu fuero interno. Puede ser un asunto de amor, un dilema actual, un dato de una existencia anterior. Emplea unos momentos en dilucidar tu pregunta, en formarte una idea clara de lo que quieres saber. Cuando la pregunta se haya formulado con claridad en tu mente, abandónala. Ella sabrá volver en el momento oportuno.

Mientras yaces en el suelo sin realizar ningún esfuerzo, imagina que tu cuerpo empieza a perder peso. La masa sólida de su carne se está haciendo cada

vez más ligera y empiezas asentir un leve vértigo, como si volaras en medio de una niebla. Te elevas en medio de esa niebla informe e impenetrable, girando, hasta que poco a poco la niebla empieza a cobrar forma y divisas una escalera de caracol que conduce más arriba. Enfilas por ella, y te parece más sólida a cada peldaño que subes. Cada paso te comunica la sensación de estar siguiendo tu propio destino; cada peldaño te acerca más a lo que deseabas averiguar. Pronto tus pasos se hacen más largos y te acercas a un inmenso edificio, que se extiende a lo alto y a lo ancho hasta donde alcanza la mirada. Tiene un portal grandioso, que cruzas sin ninguna dificultad. Aparecen ante ti nuevas escaleras, largos corredores e infinidad de habitaciones cuyas puertas pueden abrirse. Tú, de pie en el atrio, declamas tu pregunta y oyes cómo repercuten los ecos de tu voz en todo el monumental edificio. Así la pregunta retorna hacia ti.

Echas a andar, mientras escuchas el eco de tu pregunta y enfilando siempre la dirección de donde proviene el eco más fuerte y más claro. Deja que tus pasos te lleven adonde quieran, sin dejar de repetir la pregunta mientras caminas. Al cabo de cierto tiempo te hallarás en una habitación. Observa el suelo, los muebles. ¿Hay alguna leyenda sobre la jamba de la puerta? ¿De qué color es el mobiliario, de qué época?

Mirando a tu alrededor verás una gran estantería repleta de libros y más libros. Examina esa biblioteca y fíjate si algún lomo sobresale un poco, casi como si el libro te invitase a abrirlo. Busca el que lleva tu nombre. Quizá no sea el nombre al que respondes en tu vida actual, pero el libro caerá en tus manos sin esfuerzo. Declama tu pregunta una vez más y deja que el libro se abra por una página cualquiera. Lee una frase de esa página. Detente un momento y reflexiona sobre su sentido. Hojea luego el libro, leyendo por aquí y por allá. Abre tu entendimiento a la información que te rodea: las habitaciones llenas de libros, la sabiduría ancestral que almacena este gran palacio, y lleva ese entendimiento hacia tu corazón. Sin analizarlo, tal como viene. Luego, cuando te notes en disposición, devuelve el libro a su estante. Sabes que podrás volver a por él siempre que quieras.

Vuélvete poco a poco y sal de la habitación, rehaciendo el camino hasta salir otra vez al atrio principal con sus múltiples pasillos. Sal afuera, meditando al mismo tiempo sobre el extraordinario panorama que vas a poder divisar desde tan gran elevación. En este lugar verás el flujo y el reflujo de los patrones donde se arremolinan todos los colores, y las formas, y los ritmos que puedas imaginar. Asimila ese vertiginoso paisaje y comienza el descenso, saltando sin esfuerzo a través del éter. Poco a poco tu cuerpo va recobrando la pesadez, y su masa amortigua la caída mientras atraviesas la atmósfera. Vuelves en ti poco a poco, bajando hacia la Tierra, donde tu cuerpo está ahora durmiendo cómodamente

echado en el suelo. Examina lo que traes contigo, y cuando estés apunto, regresa a tu habitación.

Nota: El significado actual de la información hallada no siempre aparece al primer examen. Es posible que debas reflexionar algún tiempo, tal vez algunos días incluso, antes de comentarla con nadie.

5.4 MEDITACIÓN CON SONIDOS O NADA YOGA

El poder del sonido, sus efectos sobre las emociones, su fuerza terapéutica o espiritual han sido siempre puestos de manifiesto por las culturas y civilizaciones antiguas de todas las partes del mundo. Sin duda, la cultura que más ha conservado los tesoros del sonido y la música ha sido la India. Los seres humanos hemos ido alejándonos poco a poco de la vibración armónica que está al origen de nuestra existencia, no solo a nivel macrocósmico sino también a nivel individual. Desde hace siglos, en la India hay todo un compendio teórico musical sobre el uso de los sonidos, las melodías y los ritmos. Estos van unidos a las estaciones, a los horarios, al día o la noche, al estado físico y psíquico y, en fin, a todas las circunstancias de la vida de una persona y de la naturaleza. El Yoga pone de manifiesto la transformación del cuerpo y la mente también a través del sonido.

Siéntate en la posición que te resulte más cómoda y céntrate en el sonido que estás escuchando, las sensaciones que despierta en ti, en cada parte de tu cuerpo. Puedes usar el CD "Chakras, sonidos y música para regenerar las energías" de Azima Rosciano, que consta de sonidos específicos para cada chakra con un breve intervalo de silencio entre cada uno de ellos. Con lo cual dirigirás tu atención al chakra correspondiente, observando cómo resuena en ti, en esa zona de tu cuerpo, si hay tensión, nerviosismo, rechazo o aceptación, tal vez te sorprendas de ti mismo con lo que descubras a través de este método.

5.5 MEDITACIÓN BHUTASUDDHI O LA PURIFICACIÓN DE LOS ELEMENTOS

Comienza por observar tu cuerpo, la posición que ha tomado, comprueba la total relajación del mismo y la rectitud de la espalda, dirige tu atención a tu respiración y poco a poco, conforme se van calmando tus pensamientos, centras tu atención en el Chakra Muladhara, a la vez que te percibes firme y segura como una

montaña o una roca, visualiza los cuatro pétalos de color rojo de este chakra, mientras mentalmente repites su Mantra, LAM y ves en su interior el cuadrado amarillo de la tierra, que contiene el Yoni de la Devi (organo sexual femenino) en forma de triángulo invertido y a su vez contiene en su interior el Lingam de Siva (organo sexual masculino) hasta que poco a poco sientes que el tattva de la tierra se va diluyendo en el agua con el mantra KLIM, y ascendiendo por Sushumna te centras en el segundo Chakra Svadisthana y visualizas el color naranja con sus seis pétalos y en su interior el símbolo del agua en forma de cuarto creciente de color blanco, y repites su sílaba VAM hasta que vayas notando como el agua se evapora mediante el mantra KLIM y por la acción del fuego del tercer Chakra Manipura, manteniendo tu atención en este centro visualizas el color amarillo en sus diez pétalos y un triángulo invertido de color rojo con una svástica en cada lado, repites mentalmente el Mantra RAM y poco a poco sientes como se apaga el fuego por medio del aire, y usando el mantra KLIM lo disolverás totalmente; ya estás en el cuarto Chakra Anahata, en el centro del pecho, y envuelto en el color verde o rosa de sus doce pétalos comienzas a mantralizar la sílaba YAM durante un tiempo, mientras visualizas el hexágono o la estrella de seis puntas, te sientes cada vez más ligera, hasta sentir que el aire se diluye en algo todavía más sutil, el éter del quinto Chakra Vishuddha, donde visualizarás el color azul claro, del cielo o del mar, que contiene una esfera blanca en su interior y usarás el Mantra HAM hasta que cada vez te sientas más y más liviana y el éter se disuelva por medio del mantra KLIM en la mente, para pasar al sexto Chakra Ajna, con sus dos únicos pétalos y el color índigo o plateado y su Mantra OM, donde llegarás a ser consciente de ti mismo visualizando el punto luminoso del entrecejo y podrás pasar al séptimo Chakra, Sahasrara en donde visualizarás el color violeta, el blanco o el oro en el loto de los mil pétalos como si de un casco protector se tratara, y escucharás el sonido del Silencio para fundirte en el Todo.

Poco a poco irás volviendo hacia el movimiento, siendo consciente de tu cuerpo, del lugar que ocupas, de lo que te rodea, sintiéndote una con todo y con todos.

III REFLEXIONES FINALES

Durante el proceso de recopilación de información para este trabajo, observé que son muy numerosas y de gran importancia las posibilidades que encierra el conocimiento de la anatomía y fisiología sutiles de la energía psíquica.

Al concluir el trabajo me han quedado más claras las leyes de la evolución espiritual y las del funcionamiento psico-fisiológico del ser humano, pero lo que considero más importante para mí, es que a través de la puesta en práctica de una serie combinada de ejercicios físicos, psíquicos y meditativos, he podido comprobar la armonización de todo el sistema, por lo que se me confirma lo que ya antes intuía, que podemos manejar y experimentar a voluntad el funcionamiento de las energías psíquicas.

Con la práctica se comprueba que ninguno de los chakras funciona por sí solo; cualquier desequilibrio en un chakra determinado repercutirá sobre los demás, o puede ser causado por otro diferente. Al chakra de poder le afecta la firmeza de nuestra toma de fundamento; nuestra capacidad para abrirnos sexualmente puede estar determinada por nuestra facultad de comunicación; el apego excesivo al poder, el afán de dominio, puede interferir con el amor y las demás relaciones.

Es necesario que todos los chakras estén abiertos y en equilibrio con los demás para que funcionen bien y lleguemos a alcanzar la plenitud como seres vivos. Ningún chakra es más importante que otro; no se debe reprimir ninguno de ellos con el propósito de abrir otro concreto si no es para recuperar o mantener el equilibrio entre todos ellos. Es importante que comuniquemos nuestras visiones, que demos fundamento a nuestro poder, que haya placer en nuestro trabajo y en nuestras relaciones, que aprendamos a todos los niveles. Si somos fuertes en los chakras superiores y débiles en los inferiores, la energía se acumulará en las regiones altas y se transmutará hacia abajo muy lentamente, así posiblemente racionalizaremos las cosas antes de sentirlas, o fantasearemos largo tiempo antes de tomar ninguna decisión sobre el asunto. Si la acumulación se da en la parte inferior del sistema, querremos tenerlo todo bien atado antes de lanzarnos a explorar nuevos territorios, preferiremos seguir los caminos trillados.

Como seres humanos tendemos a inclinarnos hacia lo que nos sale bien y evitar las dificultades, sin embargo deberíamos desarrollar los puntos débiles, y trabajar el sistema de chakras es una herramienta muy eficaz para conseguirlo; así lo he constatado personalmente.



IV. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BLAY, ANTONIO. (1986) **Tantra Yoga**. Barcelona, Editorial Iberia
- BODY, LAWRENCE. (2005) **El Loto que nace en el Camino**. Ronda-Málaga
Walkthesnake Books.
- EDDE, GÉRARD. (1991) **Chakras y salud**. Sant Boi de Llobregat, Editorial Ibis.
- JOHARI, HARISH. (1989) **Los Chakras, centros energéticos de la transformación**.
Madrid, Editorial Edaf
- JUDITH, ANODEA. (2000) **Nueva guía de los Chakras**. Barcelona, Editorial
RobinBook
- JUDITH, ANODEA Y SELENE VEGA. (1995) **Guía práctica de los Chakras**.
Barcelona,
Editorial RobinBook
- KHALSA, GURURATTAN K. PH.D. (1988) **Transitions to a Heart-Centered World**.
Palo Alto, USA. Editorial Yoga Technology Press
- LEADBEATER, C.W. (1982) **Los Chakras, centros magnéticos vitales del Ser Humano**. Barcelona, Editorial Teorema. (1987) **Los Chakras, los centros magnéticos vitales del Hombre**. Madrid, Editorial Edaf.
- MORATA, MANUEL. (1995) **Yoga, Teoría y Práctica**. Zaragoza, Ed.M.Morata
- RENDEL, PETER. (1979) **Introducción a los Chakras**. Madrid, Editorial Edaf.
- ROSCIANO, AZIMA. **Chakras, sonidos y música para regenerar las energías**
Madrid. Integral, colección otras músicas.
- SHARANDOM, SHALILA Y BAGINSKI, BODO J. **El gran libro de los Chakras**.
Rosario, Argentina. Biblioteca Nueva Era – Promineo, Internet
- SHERWOOD, KEITH. (1990) **Terapia Chakra**. Madrid, Editorial Luis Cárcamo
- STUBBS, TONY. (1992) **Un manual para la Ascensión – Serapis (Thot – Hermes) –**

Oughten House, Livermore, Ca. USA

